



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	木	麦ごはん 手作りハンバーグ にんじんとフルーツのサラダ レタススープ いちご	おかゆ 玉ねぎひき肉煮 人参煮 スープ	ブルーン 豆乳	きなこマカロニ 牛乳	
2	金	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけの味噌汁 みかん	おかゆ ボイル豚肉 煮豆 スープ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
3	土	しょうゆおにぎり ウィンナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
5	月	麦ごはん 鯖のカレー竜田揚げ かにかまサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 りんご	おかゆ さば キャベツ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
6	火	パン 野菜のキッシュ マカロニサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	おかゆ ツナ スープ じゃがいも玉ねぎキャベツ煮	せんべい 鉄ミルク	いなりずし お茶	
7	水	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 カレー風味のカリフラワー わかめと油揚げの味噌汁 いちご	おかゆ 鶏肉野菜煮 カリフラワー 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
8	木	きつねうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの漬物 チーズ オレンジ	うどん かぼちゃ煮	ブルーン 豆乳	マーラーカオ 牛乳	
9	金	ハッシュドビーフ 春雨ときゅうりの酢の物 長ネギと豆腐の味噌汁 パナナ	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
10	土	なめしおにぎり ボイルウィンナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
12	月	建 国 記 念 の 日				
13	火	麦ごはん ポパイオムレツ れんこんのきんぴら 納豆 白菜と生揚げの味噌汁 りんご	おかゆ ほうれん草煮 納豆 味噌汁	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
14	水	★お誕生日メニュー★ キャロットピラフ チキンステーキ ボイルブロッコリー たまねぎとベーコンのスープ いちご	おかゆ 煮鶏 ブロッコリー スープ	ビスケット 鉄ミルク	ロールケーキ りんごジュース	
15	木	麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ ボイル豚肉 ツナ 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
16	金	牛そぼろ丼 みかんときゅうりの和え物 わかめとなめこの味噌汁 パナナ	おかゆ かぼちゃ煮 玉ねぎひき肉煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フライドポテト お茶	
17	土	たぬきうどん きゅうりの浅漬 煮豆 パナナ				
19	月	クリームスパゲティ ポテトサラダ 豆腐の中華スープ りんご	おかゆ 鶏ささみ スープ じゃがいも人参煮	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
20	火	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ キャベツのおかか和え 白菜と生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 鮭 味噌汁 キャベツ人参煮	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
21	水	中華丼 きゅうりとかまぼこの和え物 わかめと大根の味噌汁 いちご	おかゆ 豚肉野菜煮 ツナ 味噌汁	チーズ 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
22	木	麦ごはん チリコンカン ブロッコリーのチーズおかか和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ 大豆ひき肉煮 ブロッコリー 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
23	金	天 皇 誕 生 日				
24	土	きつねうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶		マシュマロ	せんべい お茶	
26	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮浸し もやしとネギの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 豆乳	プチケーキ 牛乳	
27	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 磯和え 納豆 白菜と人参の味噌汁 いちご	おかゆ 鶏ささみ 納豆 キャベツ人参煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
28	水	カレー コールスローサラダ 豆腐とニラの味噌汁 パナナ	おかゆ キャベツ煮 豚肉野菜煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	にゅうめん	
29	木	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味のれんこん 大根と麩の味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	中華まん お茶	

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

## 食育便り



### マーラーカオ

マーラーカオは風味がカステラに似た丸い中国発祥の蒸しパンです。  
ふんわりとした食感で、優しく素朴な甘さが特徴でほんのりと香ばしいしょうゆの風味が  
感じられるところが日本の蒸しパンとの違いです。

#### 【材料（3～5歳児1人分）】

- 卵 10g
- 砂糖 7g
- サラダ油 3.5g
- 生クリーム 3g
- しょうゆ 0.5g
- 小麦粉 8.5g
- ベーキングパウダー 0.4g
- いらごま 0.5g

#### 【作り方】

- ① 卵を溶き、砂糖を加えよく混ぜる。
- ② 油を少しずつ加えなじませる。
- ③ 生クリームも油同様に加える。
- ④ しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ 小麦粉とベーキングパウダーをふるい、加えて混ぜる。
- ⑥ 型に流し、ごまをふりかけ、  
蒸気の上上がった蒸し器で15～20分蒸す。

