



日	曜	献立名	離乳食(8ヶ月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	金	ひなまつりメニュー 五目ちらし エビフライ 菜の花のお浸し 若竹のお吸い物 いちご	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	ひなあられ 飲む手作りヨーグルト	
2	土	わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
4	月	麦ごはん 鯖のみそ煮 おからの煮物 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば おから煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
5	火	たぬきうどん ポイルウインナー きゅうりのさっぱり漬け 煮豆 パナナ	うどん かぼちゃ煮 煮豆	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
6	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 白菜と生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 煮鶏 キャベツ煮 味噌汁	ブルー豆乳	ジャムパン 牛乳	
7	木	ハヤシライス 大根サラダ 長ネギと豆腐の味噌汁 オレンジ	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
8	金	お誕生日メニュー トマトライス ミートローフ ジャーマンポテトサラダ ほうれん草と大根のスープ キウイ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 じゃがいも人参煮 スープ	ミニゼリー 豆乳	ロールケーキ りんごジュース	
9	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー		マシュマロ	せんべい お茶	
11	月	麦ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆 ほうれん草と油揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 切り干し大根煮 納豆 味噌汁	ビスケット 豆乳	蒸しパン 牛乳	
12	火	パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー 玉ねぎと人参のスープ パナナ	おかゆ かぼちゃ煮 ブロッコリー スープ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
13	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ スパゲッティサラダ 長ねぎとしめじの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
14	木	キーマカレー ハムサラダ かきたま汁 りんご	おかゆ ひき肉野菜煮 キャベツ煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
15	金	麦ごはん 肉じゃが もやしのナムル わかめと大根の味噌汁 パナナ	おかゆ 肉じゃが 小松菜人参煮 味噌汁	ブルー豆乳	クリームパン 牛乳	
16	土	卒 園 式				
18	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 ひじき煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
19	火	麦ごはん はんぺんフライ 春雨サラダ 切り干し大根の味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
20	水	春 分 の 日				
21	木	天津飯 ナムル風煮浸し わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳	
22	金	麦ごはん 焼肉 グリーンサラダ チャプスイ パナナ	おかゆ ポイル豚肉 ツナ 味噌汁	ブルー豆乳	コーンフレーク 牛乳	
23	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
25	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 納豆 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	おかゆ じゃがいもトマト煮 納豆 味噌汁	ビスケット 豆乳	フルーチェ お茶	
26	火	パン さけマヨ 温野菜 キャベツスープ パナナ	おかゆ 鮭 人参煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
27	水	麦ごはん 手作りハンバーグ カレー風味のカリフラワー もやしと人参の味噌汁 りんご	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 カリフラワー 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	プリン お茶	
28	木	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 ほうれん草の塩昆布和え 味付け海苔 わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ 煮鶏 ほうれん草煮 味噌汁	ブルー豆乳	麩のラスク焼き 牛乳	
29	金	豚丼 オーロラサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	カステラ 牛乳	
30	土	新 年 度 準 備				

※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



菜の花のお浸し



鮮やかな黄色の花を咲かせる菜の花は観賞用はもちろん、食用として栽培されています。菜の花の正式名は「アブラナ」といい、昔はタネを絞り菜種油として使用するのが主流でしたが、現代では野菜として食べられることが多くなりました。菜の花は春に出回る食材の一つであり、えぐみや苦みが特徴ですが、これはポリフェノールという栄養素によるものです。苦みが苦手な方はほかの食材と合わせたりマヨネーズで和えたりすると食べやすくなります。ぜひ、ご家庭でも食卓に取り入れてみてください。

〈材料(3~5歳児)〉

- 菜の花 8.5g
- ほうれん草 1.2g
- かにかま 2.8g
- しょうゆ 1.5g
- かつお節 0.3g

〈作り方〉

- ①菜の花、ほうれん草を湯で冷まして絞る。
- ②菜の花を3~4cm、ほうれん草を3~5cmに切り、かにかまはほぐす。
- ③菜の花、ほうれん草、かにかまをしょうゆ、鰹節で和える。