



日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	月	カレー ブロッコリーのチーズおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	おかゆ 野菜煮 ブロッコリー 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
2	火	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草のごま和え 納豆 長ネギとえのきの味噌汁 りんご	おかゆ 鮭 ほうれん草煮 納豆 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳
3	水	きつねうどん ポイルウインナー 煮豆 キウイ	うどん かぼちゃ煮 煮豆	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
4	木	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ オーロラサラダ 大根と麩の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ キャベツ人参煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
5	金	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードレッシング 切り干し大根の味噌汁 パナナ	おかゆ ポイル豚肉 かぼちゃ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
6	土	なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶
8	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 もやしと油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚 切り干し大根煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
9	火	パン 北歐風ポテトグラタン にんじんグラッセ キャベツスープ オレンジ	おかゆ 鮭 人参煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	いなりすし お茶
10	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 春キャベツの塩昆布和え ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏煮 キャベツ煮 味噌汁	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
11	木	マーボー丼 春雨ときゅうりの酢の物 わかめとなめこの味噌汁 りんご	おかゆ 豆腐ひき肉煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	プチケーキ 牛乳
12	金	ミートソースパグェッティ フライドポテト チンゲン菜と豆腐のスープ パナナ	おかゆ ひき肉野菜煮 ツナ スープ	ビスケット 鉄ミルク	コーンピザ 牛乳
13	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
15	月	麦ごはん はんぺんの磯辺揚げ 五目納豆 具だくさんの味噌汁 オレンジ	おかゆ 納豆 かぼちゃ煮 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
16	火	パン 春野菜のキッシュ スパゲッティサラダ レタススープ パナナ	おかゆ 野菜煮 ツナ スープ	ビスケット 鉄ミルク	焼きそば お茶
17	水	ハッシュドビーフ ハムサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	おかゆ 牛肉野菜煮 キャベツ煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	オレオ 飲む手作りヨーグルト
18	木	麦ごはん 手作り餃子 ごぼうサラダ わかめともやしの味噌汁 キウイ	おかゆ 鶏ささみ 人参煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	コーンフレーク 牛乳
19	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 春雨サラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
20	土	保 育 参 観			
22	月	麦ごはん 魚のおろし煮 クイックサラダ わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば かぼちゃ煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	麩のラスク焼き お茶
23	火	麦ごはん 春野菜のかに玉風 ほうれん草ともやしのおかか和え 納豆 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	おかゆ 野菜煮 納豆 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
24	水	牛そぼろ丼 もやしのナムル キャベツとしいたけの味噌汁 りんご	おかゆ 牛肉野菜煮 小松菜煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
25	木	★お誕生日メニュー★ ハムピラフ 春キャベツのハンバーグ パターコーン コンソメスープ オレンジ	おかゆ 鶏肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス
26	金	麦ごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 味付け海苔 ほうれん草と生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳
27	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
29	月	昭 和 の 日			
30	火	ちゃんぽんうどん きゅうりとかまぼこの和え物 煮豆 オレンジ	うどん かぼちゃ煮 煮豆	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳

食育便り



もやしのカレードレッシング

もやしに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を高め、お肌の調子を整えたり、疲労回復や肝機能向上なども期待できるそうです。カレー味のドレッシングで、酸味に慣れてもらうきっかけになるといいなと思います。

【材料(3～5歳児1人分)】

- ・もやし 30g
 - ・ロースハム(短冊切り) 10g
 - ・パセリ(みじん切りにして水にさらす) 1g
- A
- 酢 3g
 - 油 3g
 - 砂糖 2g
 - カレー粉 0.1g
 - 塩 0.3g
 - こしょう 少々

【作り方】

- ①もやし・ロースハムは茹でてそのまま冷ます。
- ②パセリは水気を切っておく。
- ③Aを合わせてドレッシングを作り、①・②を和える。



発芽野菜のもやし

もやしを漢字で書くと「萌やし」。もやしは植物の種子を発芽させ成長させたものをさします。この発芽によって、種子の状態のときよりもビタミンC、B群が増加！ビタミンも豊富に含まれています。緑豆もやし、ブラックマッペもやし、大豆もやしなどの種類があります。温野菜サラダやナムル、炒め料理などにして食べてみてください。