



日	曜	献立名	離乳食(8か月~)	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ	
1	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 春キャベツの塩昆布和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 豆腐豚肉野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
2	木	麦ごはん 筑前煮 きゅうりの漬物 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	
3	金	憲 法 記 念 日				
4	土	み ど り の 日				
6	月	振 替 休 日				
7	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 五目納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ 高野豆腐煮 納豆 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
8	水	麦ごはん 焼肉 コールスローサラダ わかめともやしのスープ オレンジ	おかゆ ポイル豚肉 かぼちゃ煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳	
9	木	きつねうどん さつまの甘煮 きゅうりの漬物 パナナ	うどん さつま煮 ツナ	ビスケット 豆乳	揚げパン 牛乳	
10	金	ハヤシライス ブロッコリーのチーズおかか和え もやしと長ねぎの味噌汁 パナナ	おかゆ 牛肉野菜煮 ブロッコリー 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
12	土	ためきうどん 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	
13	月	麦ごはん 魚の香味ソースがけ スパゲッティサラダ キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	ハバオア お茶	
14	火	パン おからのキッシュ ポイルブロッコリー たまねぎとベーコンのスープ パナナ	おかゆ おから野菜煮 ブロッコリー スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶	
15	水	キーマカレー みかんときゅうりの和え物 長ネギとなめこの味噌汁 メロン	おかゆ ひき肉野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁	チーズ 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
16	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ もやしのカレードレッシング ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ もやし煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
17	金	麦ごはん ミートオムレツ きんぴら 味付け海苔 わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉野菜煮 人参煮 味噌汁	ブルー豆乳	ジャムパン 牛乳	
18	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	
20	月	バターしょうゆスパゲティ ポテトサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	おかゆ 鶏ささみ じゃがいも人参煮 スープ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
21	火	麦ごはん 魚の洋風焼き ミモザサラダ 納豆 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	おかゆ たら キャベツ煮 納豆 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
22	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ひじきサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ブルー豆乳	マーラーカオ 牛乳	
23	木	中華丼 大根サラダ 豆腐とにらの味噌汁 キウイ	おかゆ 豚肉野菜煮 かぼちゃ煮 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	金	☆☆ お誕生日メニュー ☆☆ キャロットピラフ タンドリーチキン風 ポテトチップサラダ 春雨スープ メロン				
25	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 牛乳	
27	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 ほうれん草ともやしの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 ひじき煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
28	火	パン マカロニグラタン にんじんグラッセ レタススープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ 人参煮 スープ	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
29	水	豚丼 キャベツとわかめの甘酢和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
30	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 煮鶏 里芋煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
31	金	麦ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ 切り干し大根の味噌汁 パナナ	おかゆ 豚肉野菜大豆煮 ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳	



※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

### おからのキッシュ

キッシュはフランス・ロレー又地方発祥の郷土料理です。パイ生地やタルト生地にベーコンや野菜、チーズ、クリームを加えた卵液を入れて作ります。ロレー又地方では春の訪れを祝う5月のお祭りに欠かせない料理です。

- 〈材料(3~5歳児)〉
- ・有塩バター 1.5g
  - ・ハム 5.0g
  - ・玉ねぎ 12.0g
  - ・ほうれん草 15.0g
  - ・おから 12.0g
  - ・卵 15.0g
  - ・生クリーム 12.0g
  - ・豆乳 12.0g

- ・食塩 0.2g
- ・こしょう 適量
- ・ピザ用チーズ 5.0g
- ・ケチャップ 4.0g

#### 〈作り方〉

- ①ハムは1cm×3cm位に、たまねぎはくし切り、ほうれん草は茹で水気を絞り一口大に切る。
- ②鍋にバター、ハム、玉ねぎを入れ炒め、ほうれん草、おからを加える。
- ③といた卵、生クリーム、豆乳、塩、こしょうで液を作り炒めた具材、チーズと混ぜ合わせる。
- ④③を天板に流しオープンで焼く。(200℃で15分~)
- ⑤お好みでケチャップをかけて食べる。

