



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	月	ツナカレー ミモザサラダ 豆腐と大根の味噌汁 キウイ	粥 豆腐煮 キャベツのおひたし味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
2	火	麦ごはん 煮魚 ほうれん草の塩昆布和え 納豆 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草のおひたし ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
3	水	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 春雨サラダ わかめとしいたけのスープ パナナ	粥 野菜煮 春雨煮 スープ フルーツ	ブルーン 豆乳	きなこマカロニ お茶
4	木	牛そぼろ丼 きゅうりともやしの酢味噌和え 小松菜と麩の味噌汁 オレンジ	粥 かぼちゃ煮 小松菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳
5	金	野菜たっぷり肉うどん かぼちゃの天ぷら 煮豆 パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
6	土	フレンチトースト チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
8	月	天津飯 もやしのナムル キャベツスープ キウイ	粥 小松菜煮 キャベツのおひたし スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ポップコーン 牛乳
9	火	麦ごはん 鮭マヨ カレー風味のカリフラワー 白菜としいたけのスープ オレンジ	粥 煮魚 ボイルカリフラワー スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	桜えびトースト 豆乳
10	水	麦ごはん 焼肉 おからの煮物 クッパ風スープ パナナ	粥 かぼちゃ煮 おからの煮物 スープ フルーツ	チーズ 豆乳	フルーツゼリー
11	木	パン クリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	パン粥 野菜煮 キャベツのおひたし フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット カルピス
12	金	麦ごはん チャプチェ 大根のつけもの 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	粥 春雨煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ホットケーキ 紅茶
13	土	キーマカレー フライドポテト ほうれん草と大根のスープ オレンジ	粥 野菜煮 ほうれん草のおひたし スープ フルーツ		
15	月	麦ごはん 魚の洋風焼き スパゲティサラダ 水菜の澄まし汁 オレンジ	粥 煮魚 マカロニ煮 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
16	火	麦ごはん ちくわの肉詰め揚げ キャベツのフ레이크和え わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	麩のラスク焼き 紅茶
17	水	麦ごはん ポークビーンズ ボイルブロッコリー 切り干し大根の味噌汁 キウイ	粥 野菜煮 ボイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	アメリカンドッグ お茶
18	木	春野菜カレー ポテトチップサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
19	金	麦ごはん 鶏のからあげ クイックサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	粥 豆腐煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト
20	土	いなり寿司 チーズ お茶 ブルーン	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
22	月	麦ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ 豆乳
23	火	パン 春野菜のキッシュ マカロニサラダ レタススープ パナナ	パン粥 キャベツ煮 マカロニ煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	たぬきうどん
24	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ ジャーマンポテトサラダ 大根と麩の味噌汁 オレンジ	粥 マッシュポテト 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	フルーチェ
25	木	マーボー丼 みかんときゅうりの和え物 チンゲン菜の澄まし汁 キウイ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 澄まし汁 フルーツ	ミニゼリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
26	金	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ キャロットピラフ 手作りメンチカツ 干キャベツ 温野菜 ミニトマト コンソメスープ オレンジ		ビスケット りんごジュース	かしわもち お茶
27	土	ツナサンド チーズ 牛乳 ブルーン	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
29	月	昭 和 の 日			
30	火	国 民 の 休 日			

食育便り

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

チャプチェ

チャプチェは春雨を炒めた韓国料理です。牛肉やピーマン、たけのこなどの野菜を甘じょっぱく味付けをしているので、子どもたちにも人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料（3～5歳児1人分）】

- | | | | | | | | | |
|---|------------|------|---|------------------|------|---|---------------|-------|
| ① | ・ネギ（みじん切り） | 2.8g | ② | ・にんじん（千切り） | 4.2g | ③ | ・乾春雨（茹でて5cm幅） | 3.2g |
| | ・牛肉 | 15g | | ・たまねぎ（5mmくし切り） | 10g | | ・砂糖 | 2g |
| | ・にんにく（おろし） | 0.3g | | ・ピーマン（千切り） | 2.8g | | ・しょうゆ | 2.8g |
| | ・ごま油 | 1.4g | | ・たけのこ（太め千切り） | 4.2g | ④ | ・小松菜（5×3cm幅） | 11g |
| | ・砂糖 | 2g | | ・しいたけ（3～5mmスライス） | 5.6g | ⑤ | ・しょうゆ | 0.56g |
| | ・しょうゆ | 2.8g | | ・塩 | 0.1g | | ・すりごま | 0.3g |
| | | | | ・油 | 1g | | ・ごま油 | 0.3g |

【作り方】①をつけ込み、炒める。②を炒める。③の春雨を茹で、調味料で煮る。小松菜を茹でて絞っておく。

①～④を⑤の調味料で和える。