



| 日 | 曜 | 献立名 | 離乳食 | 3歳未満児おやつ | 全児午後おやつ |
|----|---|---|---------------------------------|---------------|---------------------|
| 1 | 土 | ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ | パン粥 ミニゼリー フルーツ | 飲み物 | ビスケット お茶 |
| 3 | 月 | 麦ごはん 魚の洋風香味野菜ソース ほうれん草のごま和え わかめとしいたけのスープ オレンジ | 粥 煮魚 ほうれん草スープ フルーツ | ビスケット 鉄ミルク | 焼きビーフン お茶 |
| 4 | 火 | けんちんうどん ポイルウインナー 煮豆 パナナ | 煮込みうどん 野菜煮 煮豆 フルーツ | せんべい 鉄ミルク | スティックパン 牛乳 |
| 5 | 水 | 麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ひじきの煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 アメリカンチェリー | 粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ | チーズ 鉄ミルク | 麩のラスク焼き お茶 |
| 6 | 木 | マーボー丼 きゅうりとみかんの和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ | 粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ | ブルー豆乳 | せんべい ビスケット カルピス |
| 7 | 金 | 麦ごはん 鶏の信田煮 かにかまサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ | 粥 鶏ひき肉煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ | ビスケット 鉄ミルク | フルーチェ ウエハース |
| 8 | 土 | ☆☆ 運動会 ☆☆ | | | |
| 10 | 月 | 麦ごはん 煮魚 ほうれん草とツナのソテー 豆腐ともやしの味噌汁 オレンジ | 粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ | せんべい 鉄ミルク | フルーツゼリー |
| 11 | 火 | パン キャベツのキッシュ 春雨サラダ ミネストローネ パナナ | パン粥 春雨煮 野菜煮 スープ フルーツ | ビスケット 鉄ミルク | いなりずし お茶 |
| 12 | 水 | 麦ごはん 鶏のからあげ もやしときゅうりの酢味噌和え キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ | 粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ | かみかみ昆布 鉄ミルク | きなこマカロニ 紅茶 |
| 13 | 木 | エッグカレー ポテトチップサラダ コンソメスープ キウイ | 粥 じゃがいも煮 ほうれん草煮 スープ フルーツ | 小魚 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 14 | 金 | 麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ 切り干し大根の味噌汁 パイナップル | 粥 野菜煮 スパゲッティ煮 味噌汁 フルーツ | ビスケット 豆乳 | さつまいも蒸しパン お茶 |
| 15 | 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 | 飲み物 | せんべい お茶 |
| 17 | 月 | 麦ごはん 魚のおろし煮 ハムサラダ ナスとしめじの味噌汁 キウイ | 粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ | ビスケット 鉄ミルク | プチケーキ ミニゼリー 牛乳 |
| 18 | 火 | 麦ごはん 千草焼 ほうれん草のフレーク和え 納豆 わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ | 粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ | チーズ 鉄ミルク | ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット |
| 19 | 水 | パン 鶏の洋風煮込み ポイルブロッコリー ポテトスープ パナナ | パン粥 根菜煮 ポイルブロッコリー スープ フルーツ | せんべい 鉄ミルク | おにぎり お茶 |
| 20 | 木 | ハッシュドビーフ 大根サラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ | 粥 大根煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ | ブルー豆乳 | せんべい ビスケット 牛乳 |
| 21 | 金 | ☆☆ お誕生日メニュー ☆☆ トマトライス 手作りコロッケ 千キャベツ マカロニサラダ ほうれん草と大根のスープ メロン | | ビスケット りんごジュース | お誕生日ケーキ 紅茶 |
| 22 | 土 | いなりずし ポイルウインナー チーズ お茶 | 粥 チーズ 飲み物 | 飲み物 | ビスケット 牛乳 |
| 24 | 月 | ツナカレー ミモザサラダ もやしと人参の味噌汁 すいか | 粥 にんじん煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ | 小魚 鉄ミルク | ポップコーン お茶 |
| 25 | 火 | ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの漬物 パナナ | 煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ | ビスケット 豆乳 | ジャムパン 牛乳 |
| 26 | 水 | 麦ごはん レバーの唐揚げ きんぴらごぼう チーズ 大根と麩の味噌汁 キウイ | 粥 レバーペースト 人参煮 チーズ 味噌汁 フルーツ | せんべい 鉄ミルク | みたらしだんご お茶 |
| 27 | 木 | 親子丼 ポテトサラダ チンゲン菜の澄まし汁 オレンジ | 粥 野菜煮 マッシュポテト 澄まし汁 フルーツ | チーズ 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 28 | 金 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 カレー風味のカリフラワー かきたま汁 パナナ | 粥 豆腐煮 野菜煮 澄まし汁 パナナ | ビスケット 鉄ミルク | シリアル入り手作りヨーグルト |
| 29 | 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 | 飲み物 | せんべい お茶 |

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

◎ きなこマカロニ ◎

きな粉は大豆を丸ごと炒って粉にしたもの。健康の維持・増進に役立つ成分がたくさん含まれています。

【きな粉のはたらき】 イソフラボン・・・丈夫な骨作りに役立つ。 大豆オリゴ糖・・・ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整える。

大豆たんぱく質・・・コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防。 大豆ペプチド・・・血圧低下作用が期待される。 食物繊維・・・便通を整える。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・マカロニ 8g
- ・きな粉 4g
- ・砂糖 4g
- ・塩 0.03g

【作り方】

- ①マカロニをゆでる。
- ②きな粉・砂糖・塩を混ぜたものに、ゆであがったマカロニを和える。

*ゆでたマカロニの水気をしっかり切ると、きれいに仕上がります。



袋に入れたマカロニときな粉をシャカシャカして、子どもと一緒に楽しみながら作れます。いろいろな形のマカロニで作ってみてもおもしろいですね！