



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
2	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ジャーマンポテトサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 みかん	粥 煮魚 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ハバロア	
3	火	たぬきうどん ほうれん草のごま和え チーズ パナナ	煮込みうどん ほうれん草のおひたし チーズ フルーツ	せんべい 豆乳	ジャムパン 牛乳	
4	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしときゅうり酢味噌和え 長ネギとなめこの味噌汁 りんご	粥 かぼちゃ煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ホットケーキ お茶	
5	木	冬野菜カレー フルーツサラダ もやしとにんじんの味噌汁	粥 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 ミロミルク	
6	金	麦ごはん 干草焼き キャベツのおかか和え 納豆 わかめと長ネギの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
7	土	クリスマス会				
9	月	麦ごはん いかと大根の煮物 ポテトチップサラダ 味付け海苔 わかめと油揚げの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	桜えびトースト お茶	
10	火	パン 魚のマヨコーン焼き ひじきサラダ レタススープ パナナ	パン粥 煮魚 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	やきそば お茶	
11	水	麦ごはん 鶏の洋風煮込み 小松菜の煮浸し 長ネギと豆腐の味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 小松菜のおひたし 味噌汁 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	
12	木	牛そぼろ丼 大根サラダ キャベツと麩の味噌汁 みかん	粥 根菜煮 味噌汁 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	
13	金	麦ごはん 肉じゃが 五目納豆 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	野菜ケーキ 牛乳	
14	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	ビスケット お茶	
16	月	パン おからのキッシュ 人参とフルーツのサラダ キャベツスープ	パン粥 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
17	火	麦ごはん 煮魚 マカロニサラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	揚げパン 牛乳	
18	水	お誕生日メニユー ★ハムピラフ タンドリー風チキン 温野菜 コンソメスープ いちご★			ビスケット りんごジュース	ロールケーキ お茶
19	木	ハヤシライス ほうれん草のフレーク和え 長ネギと生揚げの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
20	金	麦ごはん 焼肉 かぼちゃの煮物 納豆 なら玉スープ パナナ	粥 野菜煮 かぼちゃ煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトトレーズン 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
21	土	スティックパン ウィンナー 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	
23	月	ツナカレー ごぼうサラダ キャベツとしめじの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	プチケーキ チーズ牛乳	
24	火	麦ごはん さば味噌煮 春雨サラダ 水菜のすまし汁 パナナ	粥 煮魚 春雨煮 すまし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ふかし芋 お茶	
25	水	もちつき会 (お餅: きなこ・あんこ・しょうゆ 豚汁 みかん)	野菜入り煮込みうどん フルーツ	ブルーン 豆乳	フルーチェ	
26	木	マーボー丼 ほうれん草の塩昆布和え 白菜と油揚げの味噌汁 いちご	粥 豆腐煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳	
27	金	卵とじうどん ボイルウィンナー きゅうりのさっぱりづけ ミニゼリー	野菜入り煮込みうどん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
28	土	いなりすし ウィンナー チーズ お茶 ブルーン	粥 チーズ ミニゼリー	飲み物	ビスケット 豆乳	

※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

### 桜えびトースト



干しえびには、カルシウムが豊富に含まれています！

カルシウムには、骨や歯を作り、神経や筋肉の機能を調節する働きがあります。カルシウムの摂取基準は、1～2歳で男女ともに400mg/日、3～5歳(男)600mg/日、(女)550mg/日の摂取が推奨されています。

干しえびには10g 摂取中、710mg のカルシウムが含まれています。他に、牛乳 180g…198mg、乾燥ひじき5g…70mg、水菜 50g…105g などの食品に多く含まれています。乳製品のカルシウムは、魚や海藻に比べて吸収率が良いとされています。日々の食事の中に、小魚や干しえび、乳製品などを取り入れて、カルシウムを補給しましょう。

#### 【材料 (3～5歳児 1人分)】

食パン	1/2枚
桜えび(素干し)	0.8g
マヨネーズ	3g
しょうゆ	0.5g
きざみのり	0.08g

#### 【作り方】

- ① マヨネーズとしょうゆを混ぜ、ソースを作る。
- ② ①を食パンにぬる。
- ③ 桜えびをのせる。
- ④ きざみのりをのせる。
- ⑤ オーブントースターで焼く。