



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
4	土	おにぎり ウインナー 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 牛乳	
6	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 マカロニサラダ 納豆 小松菜と麩の味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
7	火	パン クリームシチュー ポイルブロッコリー ミニトマト パナナ	パン粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	いなりずし お茶	
8	水	麦ごはん 焼肉 かにかまサラダ もやしと人参の味噌汁 いちご	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	きなこもち お茶	
9	木	親子丼 ほうれん草のフレーク和え 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 ほうれん草のお浸し 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	
10	金	麦ごはん レバーのからあげ ハムサラダ たまねぎとしいたけの味噌汁 パナナ	粥 レバーペースト キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	プリン	
11	土	タマゴサンド チーズ 牛乳 ブルーン	粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
13	月	成人の日				
14	火	麦ごはん イカと大根の煮物 ポテトサラダ 味付け海苔 長ネギと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 根菜煮 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	麩のラスク 豆乳	
15	水	ミートソーススパゲッティ フライドポテト ミニトマト わかめともやしのスープ みかん	煮込みうどん 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 豆乳	ジャムパン 牛乳	
16	木	冬野菜カレー さつまいも煮 いら玉の味噌汁 りんご	粥 野菜煮 さつまいも煮 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	
17	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ 切り干し大根の煮物 白菜としいたけの味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
18	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	
20	月	麦ごはん さばの味噌煮 もやしのナムル 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ 小魚 野菜ジュース	
21	火	マーボー丼 みかんときゅうりの和え物 大根と麩の味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 根菜煮 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	
22	水	お誕生日メニユー ★わかめごはん ミートローフ カレー風味のカリフラワー チーズ ミネストローネ いちご★				
23	木	ハッシュドビーフ キャベツのおかか和え わかめとえのきの味噌汁 みかん	粥 根菜煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトreesン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
24	金	パン ポパイオムレット スパゲッティサラダ たまねぎと人参のスープ りんご	パン粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
25	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	
27	月	麦ごはん 魚の洋風焼き 磯和え もやしと豆腐の味噌汁 みかん	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	さつまいも蒸しパン 牛乳	
28	火	キーマカレー ブロッコリーのチーズおかか和え チンゲン菜の澄まし汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 ポイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー	
29	水	麦ごはん 鶏のからあげ 大豆とじゃこのあめ炒り キャベツとしめじの味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 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 ウエハース	
30	木	豚丼 大根のごま酢和え わかめと長ネギの味噌汁 りんご	粥 野菜煮 根菜煮 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	
31	金	麦ごはん ツナ入り卵焼き コールスローサラダ 納豆 ナスと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 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	ピーナッツパン 牛乳	

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

魚の洋風焼き



タラがおいしい季節になりました！冬に旬を迎えるタラの栄養は、大半がたんぱく質です。たんぱく質は、血液や筋肉を作ってくれる、私たちの体にとって、とても重要な栄養素です。
また、タラは、白身の魚でクセも少なく、ふわっとした食感なので、子ども達が食べやすい魚だと思います。洋風のソースで野菜もしっかりとれるメニューです。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・タラ（切り身） 40g
 - ・たまねぎ（みじん切り） 6g
 - ・スイートコーン（缶） 5g
 - ・ピーマン（みじん切り） 4g
 - ・マヨネーズ 4g
 - ・ケチャップ 4g
 - ・粉チーズ 1g
- *塩、こしょう、小麦粉、バターは適宜

【作り方】

- ①タラに塩、こしょうで下味をつける。
- ②Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③①に小麦粉をつけ、余分な粉をはたく。
- ④フライパンにバターを熱し、タラを軽く焼く。（両面に濃い焼き色を付ける）
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を並べ、ソースをかける。180～190℃のオーブンで15～20分ほど焼く。