



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	いなりずし ポイルウインナー 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
3	月	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけの澄まし汁 みかん	粥 野菜煮 澄まし汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	スティックパン 牛乳
4	火	麦ごはん おでん 納豆 きゅうりの漬物 チーズ パナナ	粥 煮魚 野菜煮 ひきわり納豆 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ
5	水	麦ごはん 焼肉 大根と人参のサラダ もやしとネギの味噌汁 いちご	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
6	木	中華丼 ほうれん草のフレーク和え キャベツと生揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
7	金	麦ごはん 筑前煮 オーロラサラダ 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	ポップコーン お茶
8	土	ツナサンド 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
10	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 きんぴらごぼう 白菜と油揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー
11	火	建 国 記 念 日			
12	水	パン マカロニグラタン 人参グラッセ チーズ レタススープ パナナ	パン粥 根菜煮 チーズ スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
13	木	カレー にかまサラダ わかめと大根の味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 野菜ジュース
14	金	麦ごはん 鶏のからあげ ひじきの煮物 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	シリアル入り手作りヨーグルト
15	土	やしそば ポイルウインナー チーズ 豆腐とわかめの味噌汁 いちご	煮込みうどん チーズ フルーツ		
17	月	麦ごはん 魚の甘酢あん きゅうりの塩昆布和え 納豆 大根と麩の味噌汁 りんご	粥 煮魚 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
18	火	スパゲッティナポリタン ポテトチップサラダ わかめともやしのスープ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶
19	水	★ お 誕 生 日 メ ニ ュ ー ★ カレーピラフ 手作りハンバーグ ブロッコリーのチーズおかか和え ほうれん草と大根のスープ いちご		ビスケット 鉄ミルク	誕生日ケーキ りんごジュース
20	木	天津飯 ハムサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
21	金	ちゃんぽんうどん ほうれん草のごま和え パナナ	煮込みうどん ほうれん草のお浸し フルーツ	ヨーグルトトレーズン 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
22	土	スティックパン ポイルウインナー 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
24	月	振 替 休 日			
25	火	麦ごはん さばのみそ煮 もやしのナムル 白菜とにんじんの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	せんべい ミニゼリー
26	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ スパゲッティサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
27	木	シーフードカレー キャベツのおかか和え わかめと長ネギの味噌汁 りんご	粥 煮魚 キャベツのお浸し 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
28	金	パン 鶏の洋風煮込み ポイルカリフラワー にら玉スープ パナナ	パン粥 野菜煮 スープ フルーツ	小魚 鉄ミルク	きつねうどん

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

もやしのナムル

【材料（3～5歳児1人分）】

にんじん	3g
小松菜	20g
もやし	15.2g
鶏ガラだし	0.28g
しょうが（おろし）	0.2g
塩	0.07g
ごま油	1g
白すりごま	0.5g

【作り方】

- ① にんじんは千切り、小松菜は一口大に切る。
- ② にんじん、小松菜、もやしを茹でる。
茹で上がったたら、水気を切り、絞る。
- ③ 調味料を合わせ、和える。



冬が旬の小松菜は、カルシウム、鉄、葉酸、ビタミンCなどの栄養素が含まれ、栄養満点です。特にカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムと同時にビタミンDを摂ることで、体への吸収がUP！ビタミンDが多いしらす干しを和えた小松菜のお浸しなどもおすすめです。