



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	水	カレーライス かにかまサラダ 大根と麩の味噌汁 りんご	粥 根菜煮 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	ポップコーン お茶
2	木	豚丼 さつまいもの甘煮 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 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
3	金	けんちんうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	おにぎり お茶
4	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
6	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 キャベツのおかか和え 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	さつまいも蒸しパン お茶
7	火	パン マカロニグラタン にんじんグラッセ チーズ もやしとわかめのスープ キウイ	パン粥 根菜煮 チーズ 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	やきそば お茶
8	水	麦ごはん 鶏のからあげ ひじきの煮物 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
9	木	牛そぼろ丼 ミモザサラダ もやしと豆腐の味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 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	せんべい ビスケット ミロミルク
10	金	麦ごはん ボークビーンズ ビーナツ和え なら玉スープ りんご	粥 大豆煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
11	土	おにぎり ポイルウインナー チーズ お茶 ブルーベリー	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳
13	月	麦ごはん かじきの竜田揚げ スパゲッティサラダ キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	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
14	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き みかんときゅうりの和え物 納豆 小松菜と麩の味噌汁 パナナ	粥 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	飲む手作りヨーグルト ウエハース
15	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 カレー風味のカリフラワー わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ポイルカリフラワー 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	アメリカンドック お茶
16	木	ハヤシライス キャベツのフレーク和え 長ネギとなめこの味噌汁 キウイ	粥 煮魚 キャベツのおひたし 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
17	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 大根サラダ 白菜と人参の味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 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
18	土	ツナサンド チーズ 牛乳 ブルーベリー	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
20	月	麦ごはん さばの味噌煮 きゅうりの塩昆布和え 水菜のすまし汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 すまし汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
21	火	パン 春野菜のキッシュ ごぼうサラダ コンソメスープ パナナ	パン粥 ほうれん草のおひたし 根菜煮 味噌汁 パナナ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
22	水	★ お 誕 生 日 メ ニ ュ ー ★ キャロットピラフ チキンステーキ照り焼きソース ポイルアスパラガス ミニトマト 玉ねぎとにんじんのスープ オレンジ		ビスケット 鉄ミルク	ロールケーキ カルピス
23	木	キーマカレー もやしのナムル わかめとえのきの味噌汁 りんご	粥 かぼちゃ煮 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
24	金	麦ごはん 焼肉 おからの煮物 長ネギと豆腐の味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	桜えびトースト お茶
25	土	いなりずし ポイルウインナー チーズ 麦茶 いちご	煮込みうどん フルーツ		
27	月	麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き オーロラサラダ チンゲン菜のすまし汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
28	火	麦ごはん 干草焼き ほうれん草のフレーク和え わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	フルーツ入り手作りヨーグルト
29	水	昭 和 の 日			
30	木	天津飯 マカロニサラダ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク

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

キャロットピラフ



にんじんは100g当たり8200μgもカロテンを含んでいます(皮むき・生)。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。また、抗酸化作用があり病気を予防する効果があります。

【材料(お米1合あたり)】

- 米 1合
- にんじん 26.5g
- ぶなしめじ 17.2g
- セロリ 17.2g
- コンソメ(顆粒) 5.7g
- 有塩バター 4.3g
- パセリ(乾燥) 適宜

【作り方】

- ①にんじん、ぶなしめじ、セロリをみじん切りにする。
- ②お米を研ぎ、釜にセットする。(水加減は白米を炊くときと同様)
- ③釜にコンソメを入れ、混ぜる。
- ④③に①を入れる。このとき、①を混ぜ込まない。
- ⑤炊く。
- ⑥炊き上がったら、バターを入れ、溶かしながら混ぜる。
- ⑦器に盛り、パセリを散らす。

★3～5歳児の1日の主食の量の目安は330～350gです。