



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ
1	金	麦ごはん 手作りハンバーグ フライドポテト 若竹の澄まし汁 オレンジ	粥 野菜煮 マッシュポテト 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	カステラ お茶
2	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		せんべい お茶
4	月	みどりの日			
5	火	こどもの日			
6	水	振替休日			
7	木	麦ごはん ツナカレー 磯和え チーズ もやしと豆腐の味噌汁 オレンジ	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	せんべい ビスケット ミロミルク
8	金	麦ごはん 鶏のからあげ クイックサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 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	小魚 鉄ミルク	ミニゼリー チーズ
9	土	わかめおにぎり ウィンナー チーズ お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳
11	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 みかんときゅうりの和え物 納豆 大根と麩の味噌汁 アメリカンチェリー	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	プチケーキ せんべい 牛乳
12	火	パン ポパイオムレツ マカロニサラダ レタススープ パナナ	パン粥 マカロニ煮 野菜煮 スープ フルーツ	ブルーソダ 豆乳	おにぎり お茶
13	水	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草の塩昆布和え 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
14	木	麦ごはん マーボー丼 ひじきサラダ もやしと人参の味噌汁 キウイ	粥 豆腐煮 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
15	金	きつねうどん ボイルウィンナー ミニトマト パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
16	土	タマゴサンド チーズ 牛乳 ブルーン	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
18	月	麦ごはん 鮭の和風香味ソース キャベツのおかか和え もやしと油揚げの味噌汁 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	飲む手作りヨーグルト ウエハース
19	火	麦ごはん 春野菜のかに玉風 オーロラサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 春雨煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	きなこマカロニ お茶
20	水	麦ごはん 筑前煮 ほうれん草のフレーク和え 豆腐とわかめの味噌汁 アメリカンチェリー	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ピザトースト お茶
21	木	麦ごはん カレー 味噌マヨ和え 水菜の澄まし汁 オレンジ	粥 野菜煮 じゃがいも煮 澄まし汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
22	金	お誕生日メニュー ハムピラフ ミートローフ キキャベツ ボイルブロッコリー わかめともやしのスープ メロン		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
23	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
25	月	麦ごはん さばの味噌煮 小松菜の煮浸し 長ネギと生揚げの味噌汁 メロン	粥 煮魚 小松菜煮 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
26	火	麦ごはん なすのケチャップ煮 スパゲッティサラダ かきたま汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
27	水	麦ごはん 焼肉 切り干し大根の煮物 キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ジャムパン 豆乳
28	木	麦ごはん 中華丼 コールスローサラダ わかめと大根の味噌汁 メロン	粥 野菜煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	ブルーソダ 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
29	金	麦ごはん 豚カツ キキャベツ もやしのナムル 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ
30	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

※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

◎コールスローサラダ◎

3月から5月に収穫される春キャベツはみずみずしく、柔らかいのでサラダやそのままちぎってマヨネーズや味噌を付けて食べるのが食べるのがおすすめです。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・キャベツ 20g
- ・きゅうり 5g
- ・プロセスチーズ（サイコロ状）5g
- ・レーズン 3g
- ・フレンチドレッシング 3.8g

【作り方】

- ①キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②プロセスチーズは5mmくらいのサイコロ状にする。
- ③材料をすべて混ぜ合わせる。

