



日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
2	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 みかんときゅうりの和え物 じゃがいもとキャベツの味噌汁 りんご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ	
3	火	文化の日				
4	水	きつねうどん 煮豆 ブロッコリーのチーズおかか和え パナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	きなこマカロニ 牛乳	
5	木	ハッシュドビーフ 春雨サラダ キャベツと生揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 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	
6	金	芋煮会 おにぎり 豚汁 ポイルウインナー きゅうりの漬物 ヤクルト みかん	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーネ 鉄ミルク	ふかし羊 お茶	
7	土	いなりずし ポイルウインナー チーズ お茶 ブルーネ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳	
9	月	麦ごはん 鮭の和風香味ソース ひじきサラダ 長ねぎとしめじの味噌汁 りんご	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
10	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き きんぴら 味付け海苔 ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 根菜煮 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	
11	水	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ もやしのカレードレッシング わかめと大根の味噌汁 みかん	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト	
12	木	チキンカレー ほうれん草の塩昆布和え 豆腐とにらの味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 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	
13	金	麦ごはん 焼肉 きゅうりの漬物 すたみな納豆 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ 煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳	
14	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	
16	月	麦ごはん はんぺんフライ ハムサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プリン	
17	火	パン ポパイオムレット オーロラサラダ ミネストローネ パナナ	パン粥 大豆煮 野菜煮 スープ フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	おにぎり お茶	
18	水	麦ごはん ハンバーグ かにかまサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーネ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
19	木	豚丼 大根サラダ わかめともやしの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 大根煮 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	
20	金	クリームスパゲティ チーズ きゅうりの塩昆布和え コンソメスープ パナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	小魚 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳	
21	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	ビスケット お茶	
23	月	勤労感謝の日				
24	火	けんちんうどん ポイルウインナー ミモザサラダ パナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	せんべい 豆乳	揚げパン 牛乳	
25	水	☆お誕生日メニュー☆ きのこピラフ ミートローフ スパゲッティサラダ ポテトスープ みかん			ビスケット りんごジュース	ロールケーキ お茶
26	木	カレー クイックサラダ 長ねぎと生揚げの味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 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	
27	金	麦ごはん 筑前煮 ビーナツ和え キャベツとしめじの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャム入り 手作りヨーグルト	
28	土	わかめおにぎり ポイルウインナー チーズ お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい 牛乳	
30	月	麦ごはん 魚の洋風焼き ひじきの煮物 ほうれん草ともやしの味噌汁 りんご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーネ 豆乳	ポップコーン 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

けんちんうどん



けんちんうどんはけんちん汁とうどんを掛け合わせたもので茨城県の北部を中心に県全域で食べられている郷土料理です。けんちん汁とは大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、豆腐をごま油で炒め、だし汁を加えて煮込み、最後に醤油で味を調えたすまし汁で、神奈川県鎌倉市の郷土料理です。元々は精進料理なので肉類、魚類を使わず、昆布としいたけから取っただしを使うのが一般的です。「建長寺(けんちょうじ)」の修行僧が作っていたことから建長汁がなまり「けんちん汁」になった説や中国の普茶料理の「巻織(けんちん)」(野菜を刻み豆腐を混ぜて炒め、湯葉で巻いてあげた料理。)が改良され、けんちん汁になった説などその発祥には諸説あります。気温も下がり冬の訪れを感じる季節となりました。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)】

- ・うどん(乾) 35g
- ・しいたけ 2g
- ・さといも 20g
- ・人参 8g
- ・ごぼう 6g
- ・大根 20g
- ・木綿豆腐 10g
- ・水 113g
- ・顆粒だし 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・みそ 6g
- ・ねぎ 6g

【作り方】

- ①しいたけは薄くスライス、人参、大根はいちょう切り、さといもは輪切り、ごぼうはささがきにし、豆腐は一口大にする。
- ②鍋に水、だしをいれ、人参、大根、ごぼう、里芋を煮る。
- ③やわらかくなったらしいたけ、豆腐を加える。
- ④具に火が通ったら調味する。
- ⑤ねぎをみじん切りに汁にちらす。
- ⑥うどんを茹で、盛りつけて具入りの汁をかける。

