



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	火	パン マカロニグラタン さつまいの甘煮 ほうれん草と大根のスープ パナナ	パン粥 大豆煮 さつまいも煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
2	水	麦ごはん 焼肉 ごぼうサラダ わかめともやし味の味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 小魚 牛乳	
3	木	親子丼 きゅうりのさっぱり漬け 白菜と生揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
4	金	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ 春雨サラダ 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
5	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	ビスケット お茶	
7	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜の煮浸し 大根と麩の味噌汁 りんご	粥 煮魚 小松菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
8	火	麦ごはん スパニッシュオムレツ สปาゲッティサラダ 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
9	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ フレーク和え 長ねぎとしめじの味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 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	木	冬野菜カレー みかんときゅうりの和え物 豆腐となめこの味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ふかし芋 お茶	
11	金	ミートソーススパゲッティ 温野菜 チーズ キャベツスープ パナナ	煮込み野菜うどん フルーツ	ブルーン 豆乳	ピザトースト 牛乳	
12	土	ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
14	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ほうれん草としめじのソテー 長ネギと生揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
15	火	ちゃんぽんうどん ポイルウインナー きゅうりの塩昆布和え りんご	煮込み野菜うどん フルーツ	チーズ 鉄ミルク	マーラーカオ お茶	
16	水	パン クリームシチュー オーロラサラダ パナナ	パン粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	いなりすし お茶	
17	木	中華丼 ナムル風煮浸し じゃがいもとキャベツの味噌汁	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 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	
18	金	麦ごはん ハンバーグ クイックサラダ コンソメスープ りんご	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
19	土	<b>クリスマス会</b>				
21	月	麦ごはん 魚の竜田揚げ かぼちゃの煮物 納豆 たまねぎとしいたけの味噌汁 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 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
22	火	焼きうどん 煮豆 白菜の甘酢漬け 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	煮込み野菜うどん フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ビーナツパン 牛乳	
23	水	<b>お誕生日メニユー</b> ★キャロットピラフ タンドリーチキン風 ジャーマンポテトサラダ わかめともやしのスープ いちご★			かみかみ昆布 鉄ミルク	ロールケーキ りんごジュース
24	木	もちつき会：もち（あんこ きなこ しょうゆ） 豚汁 みかん	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	焼きそば お茶	
25	金	カレー マカロニサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶	
26	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	ビスケット お茶	
28	月	卵とじうどん ポイルウインナー ポイルブロッコリー ミニゼリー	煮込み野菜うどん フルーツ	ビスケット 豆乳	ミニクリームパン 野菜ジュース	

※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

### ナムル風煮浸し



ほうれん草は緑黄色野菜であり体内の活性酸素を除去してくれるβカロテンを多く含むほか貧血の予防に役立つ葉酸や鉄分、風邪の予防に効果的なビタミンCなどの栄養素が含まれています。ほうれん草の旬は冬であり冬採れのほうれん草は緑色が濃くなり甘みが増します。さらに冬採れのほうれん草は夏採れのものに比べてビタミンCが約3倍になるなど栄養価が高くなります。

ほうれん草の根本の赤い部分は切り落としている方が多いと思いますが、赤い部分には鉄分や骨を作るマンガンが葉よりも豊富に含まれています。十字に切り込みを入れて茹でたりすることで食べやすくなるのでぜひ捨てずに食べてみてください。

#### 【材料（3～5歳児1人分）】

- ・ほうれん草 28g
- ・えのきたけ 5g
- ・油揚げ 5g
- ・砂糖 2g
- ・塩 0.1g
- ・穀物酢 1g
- ・しょうゆ 1.2g
- ・ごま油 1g
- ・しょうが 0.3g

A

#### 【作り方】

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② えのきたけは2cm幅、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋にAとえのきたけ、油揚げを入れて煮る。
- ④ えのきたけに火が通ったら火を止め冷ます。
- ⑤ 冷めたらほうれん草を混ぜ合わせる。

