



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	月	麦ごはん はんぺんフライ 大根サラダ 納豆 白菜と人参の味噌汁 いちご	粥 ひきわり納豆 大根煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
2	火	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけのスープ みかん	粥 豆腐煮 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
3	水	麦ごはん 鯖の塩焼き れんこんのきんぴら チーズじゃがいもと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	きなこもち お茶	
4	木	ハヤシライス クイックサラダ 豆腐とにらの味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	にゅうめん	
5	金	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ カレー風味カリフラワー 小松菜と麩の味噌汁 いちご	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	
6	土	タマゴサンド 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	
8	月	麦ごはん 鮭の香味ソース オーロラサラダ 切り干し大根の味噌汁 みかん	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	
9	火	パン ポパイオムレット マカロニサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
10	水	カレー 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 いちご	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	プチケーキ チーズ牛乳	
11	木	建 国 記 念 日				
12	金	ツナトマトスパゲティ ウィンナー チーズ ほうれん草の塩昆布和え かきたま汁 みかん	煮込み野菜うどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
13	土	午 前 保 育				
15	月	麦ごはん 魚の洋風焼き 五目納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 いちご	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーベリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
16	火	たまきうどん ウィンナー フロッコリーのチーズおかか和え パナナ	煮込み野菜うどん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	いなりずし お茶	
17	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ もやしのナムル 長ねぎとしめじの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト	
18	木	天津飯 春雨サラダ たまねぎとしいたけの味噌汁 りんご	粥 大豆煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトトースン 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
19	金	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ カレーピラフ チーズハンバーグ ボイルフロコリー 白菜と豚肉のスープ 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	
20	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	ビスケット お茶	
22	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 スパゲッティサラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
23	火	天 皇 誕 生 日				
24	水	麦ごはん ツナ入り卵焼き 切り干し大根の煮物 納豆 ほうれん草と麩の味噌汁 いちご	粥 ひきわり納豆 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	さつまいも蒸しパン 牛乳	
25	木	豚丼 味噌マヨ和え もやしと人参の味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 キャベツ煮 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	
26	金	麦ごはん ポークビーンズ フレーク和え 味付け海苔 白菜としめじの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 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	コーンフレーク 牛乳	
27	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	

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

れんこんのきんぴら

全国のれんこんの約半分は茨城県産であり茨城県のれんこんは日本一の生産量を誇ります。

茨城県のれんこんは肉厚で繊維質が細かいのが特徴です。

れんこんは水をたっぷりと張った田んぼのなかで栽培するため、田んぼの泥や水に含まれる栄養素や微量成分を吸収しながら成長するので栄養価の高い野菜になります。特に食物繊維、ビタミンC、ムチン、タンニンが多く含まれています。

れんこんに含まれるでんぷんが加熱に弱いビタミンCが破壊されるのを防いでくれるため免疫力アップ、風邪などの感染症の予防などに効果があります。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・れんこん 20g
- ・ごま油 1g
- ・三温糖 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・ごま 1g

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、薄くいちょう切りにする。
- ②フライパンにごま油をひきれんこんを炒める。
- ③れんこんに火が通ったら三温糖、しょうゆをいれ、味がなじんだら火から下しごまを混ぜ合わせる。

