



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
1	木	カレー きゅうりの塩昆布和え ほうれん草と油揚げのみそ汁 オレンジ	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
2	金	麦ごはん 筑前煮 フレーク和え 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ピーナツサンド 牛乳
3	土	ツナサンド チーズ 牛乳 ブルーン	パン粥 チーズ フルーツ		ビスケット お茶
5	月	けんちんうどん ウィンナー ポテトサラダ オレンジ	野菜煮込みうどん フルーツ	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶
6	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 オーロラサラダ もやしと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	スティックパン 牛乳
7	水	チキンカレー ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	フルーツ入り 手作りヨーグルト
8	木	中華丼 ナムル風煮浸し 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー
9	金	麦ごはん 焼肉 味噌マヨ和え 納豆 ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ポップコーン お茶
10	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		ビスケット お茶
12	月	麦ごはん 魚の洋風焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいもと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 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
13	火	パン ボパイオムレツ マカロニサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	焼きそば お茶
14	水	麦ごはん 肉じゃが カレー風味のカリフラワー キャベツと生揚げの味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲むヨーグルト ウエハース
15	木	マーボー丼 もやしときゅうりの酢味噌和え わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
16	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの酢の物 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
18	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		せんべい 牛乳
19	月	麦ごはん 春野菜のキッシュ きんぴら 納豆 わかめともやしの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 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
20	火	きつねうどん ゆでたまご ブロッコリーのチーズおなか和え パナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
21	水	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ トマトライス 春キャベツのハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草と大根のスープ オレンジ		ビスケット 豆乳	ロールケーキ リンゴジュース
22	木	ハッシュドビーフ キャベツのおなか和え 玉ねぎとしいたけの味噌汁 りんご	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	麩のラスク焼き お茶
23	金	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 長ネギとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ジャム入り 手作りヨーグルト
24	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		ビスケット お茶
26	月	麦ごはん 春野菜のカニ玉風 おからの煮物 もやしと長ネギの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
27	火	パン さけマヨ コールスローサラダ わかめともやしのスープ パナナ	パン粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	にゅうめん
28	水	麦ごはん ハンバーグ にんじんグラッセ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	さつまいも蒸しパン 牛乳
29	木	昭 和 の 日			
30	金	麦ごはん サバの味噌煮 かにかまサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトトレーズン 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳

食育便り

筑前煮

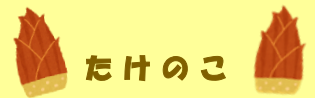
筑前煮は、鶏肉と野菜、こんにゃくなどを油で炒め、甘辛く味付けした煮物で子どもに人気のあるメニューです。ぜひご家庭でもつくってみてはいかがでしょうか。

【材料(3～5歳児1人分)】

- ・サラダ油 2g
- ・鶏肉 20g
- ・ごぼう 15g
- ・人参 15g
- ・たけのこ 10g
- ・竹輪 6g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・醤油 3g
- ・水 2g

【作り方】

- ①鶏肉を一口大、ごぼうを斜め切り、人参をいちよう切り ちくわを輪切り、たけのこをいちよう切りにする。
- ②鍋に油をひいて熱し鶏肉を炒める。
- ③人参、ごぼう、たけのこ、ちくわの順に炒める。
- ④酒、砂糖、醤油、水を鍋に入れ煮る。



たけのこは竹の地下茎から伸びる若い莖で旬は3月～4月頃で今がおいしい季節です。1日に数センチ伸びるほど成長が早く、収穫されてからも足が早いことが特徴です。ミネラルや食物繊維が豊富で、甘み成分のアスパラギン酸には疲労回復効果があります。