



| 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 | 水 | 麦ごはん 鯖の味噌煮 オクラ納豆 具だくさんの味噌汁 パナナ | 粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | ブルーン 豆乳 | かき氷 | |
| 2 | 木 | なすのキーマカレー スパゲッティサラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ | 粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | 小魚 鉄ミルク | フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶 | |
| 3 | 金 | 麦ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 梨 | 粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物 | チーズ 鉄ミルク | ジャムパン 牛乳 | |
| 4 | 土 | ツナサンド チーズ 牛乳 パナナ | パン粥 チーズ 果物 | 飲み物 | せんべい お茶 | |
| 6 | 月 | 麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ | 粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物 | ミニゼリー 鉄ミルク | ホットケーキ 牛乳 | |
| 7 | 火 | 麦ごはん はんぺんフライ ひじきの煮物 キャベツとしいたけの味噌汁 梨 | 粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物 | チーズ 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク | |
| 8 | 水 | 肉みそうどん ゆでたまご きゅうりのさっぱり漬け パナナ | 煮込みうどん 煮魚 かぼちゃ煮 果物 | ビスケット 鉄ミルク | いなりずし お茶 | |
| 9 | 木 | 中華丼 キャベツのおかか和え 長ねぎとなめこの味噌汁 梨 | 粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物 | せんべい 鉄ミルク | スティックパン 牛乳 | |
| 10 | 金 | 麦ごはん 鶏のかまぼこ風 かぼちゃサラダ 味付け海苔 ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ | 粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | ブルーン 豆乳 | かき氷 | |
| 11 | 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 果物 | 飲み物 | ビスケット お茶 | |
| 13 | 月 | 麦ごはん 魚の甘酢あん 春雨サラダ わかめとしめじの味噌汁 オレンジ | 粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | ビスケット 鉄ミルク | ポップコーン お茶 | |
| 14 | 火 | パン ポパイオムレット ジャーマンポテトサラダ キャベツスープ パナナ | パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物 | せんべい 豆乳 | おにぎり お茶 | |
| 15 | 水 | 麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ 大根サラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ | 粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物 | 小魚 鉄ミルク | ジャム入り手作り ヨーグルト お茶 | |
| 16 | 木 | ハッシュドビーフ コールスローサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 ミニゼリー | 粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物 | ビスケット 鉄ミルク | せんべい ビスケット 牛乳 | |
| 17 | 金 | 麦ごはん 焼肉 ほうれん草の塩昆布和え クッパ風スープ パナナ | 粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 粥 | 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 果物 | 飲み物 | せんべい 牛乳 | |
| 20 | 月 | 敬老の日 | | | | |
| 21 | 火 | 麦ごはん スパニッシュオムレット きんぴら 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ | 粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物 | せんべい 鉄ミルク | カステラ 牛乳 | |
| 22 | 水 | お誕生日メニュー ★キャロットピラフ チーズハンバーグ ボイルブロッコリー バターコーン レタススープ 梨★ | | かみかみ昆布 豆乳 | ロールケーキ りんごジュース | |
| 23 | 木 | 秋分の日 | | | | |
| 24 | 金 | ツナトマトスパゲティ ボイルウィンナー チーズ わかめともやしのスープ ミニゼリー | 煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物 | 小魚 鉄ミルク | コーンフレーク 牛乳 | |
| 25 | 土 | たまごサンド チーズ 牛乳 ブルーン | パン粥 チーズ 果物 | 飲み物 | ビスケット お茶 | |
| 27 | 月 | 麦ごはん 赤魚の煮魚 さつまいも煮 もやしと人参の味噌汁 ミニゼリー | 粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物 | チーズ 鉄ミルク | せんべい ビスケット 牛乳 | |
| 28 | 火 | ひやししたぬきうどん ボイルウィンナー フレーク和え パナナ | 煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物 | ミニゼリー 鉄ミルク | ピーナッツパン 牛乳 | |
| 29 | 水 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ オーロラサラダ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ | 粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | ブルーン 豆乳 | 飲む手作りヨーグルト ウエハース | |
| 30 | 木 | マーボー丼 きゅうりの塩昆布和え ほうれん草ともやしの味噌汁 ミニゼリー | 粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | 小魚 鉄ミルク | きなこマカロニ 牛乳 | |

食育便り



オーロラサラダ

日本のオーロラソースはケチャップとマヨネーズを合わせたものです。オーロラサラダは子どもたちに人気のあるメニューです。ぜひご家庭でも作られてみてはいかがでしょうか。

【材料(3～5歳児1人分)】

- ・春雨 5.6g
- ・人参 5g
- ・きゅうり 10g
- ・ハム 5g
- ・塩 0.1g
- ・マヨネーズ 5g
- ・ケチャップ 3.3g
- ・砂糖 0.1g

【作り方】

- ①春雨を規定時間茹でる。
- ②人参、きゅうり、ハムを千切りにし、人参を茹でる。
- ③春雨、人参は茹であがったら冷却し、よく水を切る。
- ④材料を全てボウルにいれ、塩、マヨネーズ、ケチャップ、砂糖で調味する。

