



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	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ さつまサラダ 長ねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
2	土	きつねうどん ゆでたまご ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	飲み物	せんべい 牛乳	
4	月	パン マカロニグラタン ミモザサラダ 春雨スープ オレンジ	パン粥 豆腐煮 キャベツ煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
5	火	麦ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草の胡麻和え わかめともやしの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 かぼちゃ煮 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	
6	水	マーボーうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ブルー豆乳	マーラーカオ お茶	
7	木	カレー ポテトチップサラダ 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
8	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 磯和え 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
9	土	わかめおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや 果物	飲み物	ビスケット 牛乳	
11	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き ごぼうサラダ 味付け海苔 ほうれん草と麩の味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
12	火	麦ごはん さんまの蒲焼き 五目納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
13	水	麦ごはん チャプチェ さつまいもの甘煮 わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
14	木	親子丼 かにかまサラダ 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 果物	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
15	金	麦ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ わかめと長ねぎの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳	
16	土	たぬきうどん ゆでたまご ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	飲み物	せんべい 牛乳	
18	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 春雨サラダ 豆腐となめこの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
19	火	野菜たっぷりうどん ゆでたまご 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
20	水	お誕生日メニュー ★きのこピラフ エビフライ スパゲティソース チンゲン菜と豆腐のスープ りんご★			ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス
21	木	ハヤシライス クイックサラダ 長ねぎと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
22	金	麦ごはん 焼肉 ほうれん草の塩昆布和え 納豆 切り干し大根の味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	ふかし芋 お茶	
23	土	運動会				
25	月	パン さけマヨ ブロッコリーのチーズおかか和え 玉ねぎと人参のスープ りんご	パン粥 煮魚 かぼちゃ煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
26	火	麦ごはん ポパイオムレット ひじきの煮物 味付け海苔 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	たぬきうどん	
27	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ナムル風煮びたし わかめとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ミニゼリー 牛乳	
28	木	牛そぼろ丼 もやしのカレードRESSING 大根と麩の味噌汁 みかん	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	ジャムパン 牛乳	
29	金	麦ごはん 肉じゃが スタミナ納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
30	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー たくあん パナナ お茶	おじや 果物	飲み物	ビスケット 牛乳	

食育便り



高野豆腐のオランダ煮

オランダ煮とは、食材を油で揚げたもしくは炒めた後、醤油、みりん、日本酒、出汁などを合わせて作る煮汁に トウガラシを加えて煮た料理です。油で揚げた後に煮ることで食材の外側と内側で異なる食感になることが特徴です。長崎県から日本全国へと広まった西洋の調理法とされ、江戸時代にオランダとの貿易を通して伝わったことからオランダ煮という名前がつけられたとされています。

【材料(3~5歳児)】

- ・高野豆腐 4g
- ・片栗粉 3g
- ・油 2g
- ・鶏むね肉 20g
- ・玉ねぎ 15g
- ・人参 6g
- ・ピーマン 4g
- ・しいたけ 2g
- ・じゃがいも 30g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 2g

【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻し、水をよく切り2cm角に切る。
- ②高野豆腐を油で揚げる。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、じゃがいもは角切りに鶏むね肉は一口サイズに切る。
- ④鶏むね肉、野菜を炒め高野豆腐を加えて調味料で煮る。