



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	月	パン スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ かぼちゃの豆乳スープ みかん	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
2	火	麦ごはん 鯖の味噌煮 ほうれん草の胡麻和え もやしとねぎの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
3	水	文化の日				
4	木	天津飯 ごぼうサラダ わかめと油揚げの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	フルーチェ お茶	
5	金	芋煮会 おにぎり ポイルウインナー 豚汁 きゅうりの漬物 みかん ヤクルト	粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	ブルーネ 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
6	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	ビスケット 牛乳	
8	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ 磯和え 白菜としいたけの味噌汁 みかん	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	スイートポテト 牛乳	
9	火	けんちんうどん ゆでたまご 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
10	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしときゅうりの酢味噌和え 大根と麩の味噌汁 みかん	粥 大豆煮 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	
11	木	きのこカレー かにかまサラダ 白菜と生揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
12	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーネ 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳	
13	土	なめしおにぎり 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	せんべい 牛乳	
15	月	焼きうどん チーズ 煮豆 豆腐とにらの味噌汁 りんご	煮込みうどん 煮魚 人参煮 果物	ビスケット 豆乳	揚げパン 牛乳	
16	火	麦ごはん 魚の洋風焼き きゅうりの漬物 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ふかし芋 牛乳	
17	水	豚丼 クイックサラダ わかめと長ネギの味噌汁 りんご	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	
18	木	☆お誕生日メニュー☆ トマトライス ミートローフ 温野菜 ほうれん草と大根の巣Oスープ みかん		ビスケット 牛乳	ロールケーキ 野菜ジュース	
19	金	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮浸し わかめとなめこの味噌汁 ミニゼリー	粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルーネ 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
20	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	せんべい 牛乳	
22	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ほうれん草の塩昆布和え キャベツと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
23	火	勤労感謝の日				
24	水	麦ごはん 鯖の塩焼き きんぴら 具だくさんの味噌汁 みかん	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	かみかみ昆布 豆乳	にゅうめん	
25	木	ハッシュドビーフ みかんときゅうりの和え物 ほうれん草と麩の味噌汁 ミニゼリー	粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 果物	ブルーネ 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
26	金	麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ わかめともやしの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
27	土	たぬきうどん ゆでたまご お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	飲み物	ビスケット 牛乳	
29	月	麦ごはん 魚の甘酢あん カレー風味のれんこん 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
30	火	パン 野菜のキッシュ 人参グラッセ 白菜としめじのスープ パナナ	パン粥 大豆煮 人参煮	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	

※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



ほうれん草は秋から冬にかけて旬を迎えます。緑黄色野菜の中でも特に栄養がたっぷりで、鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβ-カロテン、ビタミンE、などが含まれます。β-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持や免疫力アップに期待が出来る栄養素です。また、ビタミンCも豊富で冬に採れるほうれん草はビタミンCの含有量が夏のほうれん草の3倍とされています。

【材料(3～5歳児)】

- ・ほうれん草 28g
- ・えのき 5g
- ・もやし 15g
- ・油揚げ 5g
- ・砂糖 2g
- ・酢 1g
- ・塩 0.1g
- ・醤油 1.2g
- ・ごま油 1g
- ・しょうが 0.3g

【作り方】

- ①ほうれん草、もやしを茹でる。茹であがったら水を絞りほうれん草食べやすい大きさに切る。
- ②えのきは2cm幅に、油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に砂糖、酢、塩、醤油、しょうがをいれてえのき、油揚げを煮る。
- ④煮えたら火を止めごま油をいれ、ほうれん草、もやしを加える。