



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
4	火	野菜たっぷりうどん かまぼこ 伊達巻 煮豆 みかん	煮込みうどん 煮魚 人参煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
5	水	麦ごはん 豆腐入り松風焼き きゅうりの塩昆布和え 納豆 具だくさんの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
6	木	マーボー丼 大根サラダ わかめとなめこの味噌汁 いちご	粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	きなこマカロン 牛乳
7	金	麦ごはん 手作りハンバーグ カレー風味のれんこん キャベツと生揚げの味噌汁 みかん	麦ごはん 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
8	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	おじゃ 果物	飲み物	ビスケット 牛乳
10	月	成人の日			
11	火	パン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ コーンスープ パナナ	パン粥 大豆煮 野菜煮 スープ 果物	ビスケット 豆乳	いなりすし お茶
12	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ さつまサラダ 白菜としいたけの味噌汁 いちご	粥 豆腐煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
13	木	カレー フルーツサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
14	金	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテトサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 じゃがいも煮 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーツロール 牛乳
15	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 ミニゼリー	飲み物	せんべい 牛乳
17	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの煮物 納豆 白菜と生揚げの味噌汁 いちご	粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶
18	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 ごぼうサラダ わかめともやしの味噌汁 みかん	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	スティックパン 牛乳
19	水	麦ごはん 焼肉 コールスローサラダ クッパ風スープ パナナ	粥 煮魚 キャベツ煮 スープ 果物	ブルーベリー 豆乳	ポップコーン お茶
20	木	ハヤシライス 春雨サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
21	金	お誕生日×ニュー ★カレーピラフ チーズハンバーグ グリーンサラダ かきたま汁 いちご★		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス
22	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	おじゃ 果物	飲み物	ビスケット 牛乳
24	月	麦ごはん はんぺんフライ キャベツのおかか和え 味付け海苔 切り干し大根の味噌汁 いちご	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
25	火	パン ポパイオムレツ ポテトチップサラダ 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 スープ 果物	ビスケット 豆乳	焼きそば お茶
26	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ もやしのカレードレッシング 長ねぎとなめこの味噌汁 いちご	粥 豆腐煮 キャベツ煮 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
27	木	冬野菜カレー フレーク和え 豆腐とらの味噌汁 みかん	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
28	金	麦ごはん 手作りハンバーグ きゅうりの漬物 白菜と生揚げの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
29	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	おじゃ 果物	飲み物	せんべい 牛乳
31	月	たぬきうどん ポイルウインナー ほうれん草の塩昆布和え みかん	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳

※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



### カレー風味のれんこん



れんこんは蓮の地下茎が肥大したものです。土の中を伸びる茎にも呼吸のための酸素を通す穴がたくさん開いていて、水上の葉とつながっているのです。れんこんにはいくつもの節があり、芽に近いほうがやわらかいといわれています。主成分は糖質ですがビタミンCや食物繊維も豊富です。年間収穫量は茨城県が1位となっています。



#### 【材料（3～5歳児1人分）】

- ・れんこん 20g
- ・かにかま 6g
- ・砂糖 0.5g
- ・塩 0.2g
- ・酢 2.2g
- ・カレー粉 0.1g
- ・サラダ油 2.8g

#### 【作り方】

- ①れんこんをいちょう切りにし茹でる。
- ②かにかまを細かく裂く。
- ③れんこんに火が通ったら冷却し水をよく切る
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤れんこん、かにかま、ドレッシングを混ぜ合わせる。