



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	カレー きゅうりの漬物 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
2	土	きつねうどん チキンナゲット 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	麦ごはん サバの味噌煮 きんぴら ほうれん草と油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
5	火	パン 春野菜のキッシュ 温野菜 コーンスープ パナナ	パン粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ	ブルーン 豆乳	フライドポテト お茶
6	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ オーロラサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
7	木	マーボー丼 ナムル風煮浸し わかめともやしの味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
8	金	麦ごはん 手作りハンバーグ ブロッコリーのチーズおかかかえ キャベツとしいたけの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
9	土	わかめごはん 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 ひじきの煮物 納豆 わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 さつまいも煮 味噌汁 果物	ブルーン 鉄ミルク	ミニゼリー ビスケット 牛乳
12	火	たぬきうどん チキンナゲット ほうれん草の塩昆布和え パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	いなりすし お茶
13	水	麦ごはん 焼肉 カレー風味カリフラワー キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	カステラ 牛乳
14	木	牛そぼろ丼 フレーク和え 長ネギと豆腐の味噌汁 りんご	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
15	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 大根の甘酢漬け パナナ	粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
16	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	飲み物	せんべい 牛乳
18	月	麦ごはん 春野菜のかに玉風 ごぼうサラダ わかめと油揚げの味噌汁 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	せんべい ビスケット ミロミルク
19	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
20	水	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ キャロットピラフ 春キャベツのハンバーグ バターコーン レタススープ キウイ		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス
21	木	チキンカレー 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
22	金	ミートソーススパゲッティ ポイルブロッコリー チーズ かきたま汁 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
23	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
25	月	麦ごはん さばのカレー竜田揚げ もやしのナムル キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
26	火	パン ポパイオムレット スパゲッティサラダ 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 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
27	水	野菜たっぷり肉うどん ポイルウインナー 煮豆 オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	せんべい 鉄ミルク	クリームパン 牛乳
28	木	ハヤシライス みかんときゅうりの和え物 ほうれん草と麩の味噌汁 りんご	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 牛乳
29	金	昭 和 の 日			
30	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

## 食育便り

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

### 春キャベツのハンバーグ

春キャベツはやや小さめで巻きがふっくらしていて鮮やかな緑色をしています。そして水分が多くやわらかいのが特徴でサラダなどの生食がおすすめです。強火でさっと炒めても甘みが出ます。

#### 【材料(3～5歳児1人分)】

- ・牛ひき肉 15g
- ・豚ひき肉 20g
- ・パン粉 5g
- ・牛乳 5g
- ・卵 5g
- ・食塩 0.3g
- ・こしょう 適量
- ・玉ねぎ 16g
- ・キャベツ 12g
- ・油 適量
- ・中濃ソース 3g
- ・ケチャップ 3g

#### 【作り方】

- ①玉ねぎとキャベツをみじん切りにする。
- ②ひき肉、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、玉ねぎ、キャベツを粘り気が出るまで捏ねる。
- ③楕円形に成型する。
- ④フライパンを熱し油を引き、加熱する。
- ⑤ソースは中濃ソースとケチャップを混ぜ合わせる。

