



日	曜	献立名	離乳食(8か月~)	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ
2	月	五目ちらし エビフライ ポイルブロッコリー チンゲン菜の澄まし汁 オレンジ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 澄まし汁 果物	ビスケット 豆乳	かしわもち 牛乳
3	火	憲法記念日			
4	水	みどりの日			
5	木	こどもの日			
6	金	麦ごはん はんぺんフライ 五目納豆 わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 にんじん煮 味噌汁 果物	ブルーン 鉄ミルク	ミニゼリー ビスケット お茶
7	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	ビスケット 牛乳
9	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 きんぴら キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	バームクーヘン 牛乳
10	火	パン スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ コンソメスープ バナナ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
11	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ポテトチップサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
12	木	カレー ブロッコリーのチーズおかかかえ キャベツと生揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 じゃがいも煮 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
13	金	麦ごはん 筑前煮 きゅうりスティック 納豆 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	粥 ひきわり納豆 にんじん煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
14	土	わかめおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 バナナ	おじや 果物	飲み物	せんべい 牛乳
16	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ オーロラサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
17	火	ちゃんぽんうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 バナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
18	水	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮浸し 長ネギとなめこの味噌汁 メロン	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
19	木	ハヤシライス 春雨サラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
20	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ みかんときゅうりの和え物 ほうれん草ともやしの味噌汁 メロン	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶
21	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	ビスケット 牛乳
23	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き 五目納豆 具たくさんの味噌汁 オレンジ	粥 ひきわり納豆 にんじん煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
24	火	パン さけマヨ ポイルブロッコリー わかめとしいたけのスープ バナナ	パン粥 煮魚 かぼちゃ煮 スープ 果物	かみかみ昆布 鉄ミルク	おにぎり お茶
25	水	お誕生日メニュー トマトライス うずらの卵のミートローフ ほうれん草としめじのソテー		カレーポトフ メロン	ビスケット 豆乳
26	木	親子丼 味噌マヨ和え わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 キャベツ煮 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
27	金	麦ごはん 手作りハンバーグ クイックサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 バナナ	粥 豆腐煮 にんじん煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	麩のラスク焼き 牛乳
28	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー たくあん バナナ お茶	おじや 果物	飲み物	せんべい 牛乳
30	月	ツナトマトスパゲティ ジャーマンポテトサラダ レタススープ オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 にんじん煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳
31	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 ひじきの煮物 味付け海苔 わかめともやしの味噌汁 バナナ	粥 大豆煮 さつまいも煮 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

※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

さけマヨ



パプリカは100gもある大型のピーマンの一種で、普通のピーマンより厚みで甘みがあります。赤、黄色、オレンジのほか黒、紫、茶、白などさまざまな色がありますが、これは品種の違いによるもので白色種以外、未熟な実は緑色をしています。カラフルなパプリカは緑色ピーマンよりもビタミンC、ビタミンEが多く含まれています。



【材料(3~5歳児1人分)】

・鮭	40g	・マヨネーズ	16g
・塩	0.5g	・砂糖	4.2g
・こしょう	適量	・レモン	0.3g
・卵	5.6g	・塩	0.2g
・片栗粉	9.8g	・こしょう	適量
・サラダ油	4.0g	・レタス	8.4g
		・パプリカ	3.5g

【作り方】

- ①レタスを千切りに、パプリカを薄くスライスする。
- ②魚に塩こしょうをして卵、片栗粉を付け油で揚げる。
- ③①とレタス、パプリカを混ぜ合わせ、マヨネーズソースを作る。
- ④魚にソースを絡める。

