



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	ミートソーススパゲッティ さつまサラダ 豆腐の中華スープ バナナ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
2	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー バナナ お茶	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
4	月	麦ごはん 魚の甘酢あん 春雨サラダ キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	フルーチェ お茶
5	火	麦ごはん レバーニラ 大根サラダ 豆腐となすの味噌汁 バナナ	お粥 レバーペースト 大根煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
6	水	麦ごはん 焼肉 ジャーマンポテトサラダ クッパ風スープ パイナップル	お粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	マーラーカオ 牛乳
7	木	七夕ひやむぎ かぼちゃの天ぷら 煮豆 すいか	煮込みひやむぎ 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	七夕ゼリー お茶
8	金	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 きんぴら 納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 バナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
9	土	なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
11	月	パン ポパイオムレット スパゲッティサラダ ミネストローネ すいか	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
12	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 わかめともやし味噌汁 バナナ	お粥 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
13	水	麦ごはん 豚カツ 干切りキャベツ 春雨ときゅうりの酢の物 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
14	木	マーボーナス丼 ナムル風煮込み キャベツと生揚げの味噌汁 すいか	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
15	金	麦ごはん チャブチェ きゅうりの塩昆布和え わかめとなめこの味噌汁 バナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	パバロア お茶
16	土	きつねうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
18	月	海の日			
19	火	冷やしたぬきうどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 バナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ブルー 豆乳	おにぎり お茶
20	水	☆☆お誕生日メニュースtar☆☆ 菜飯 タンドリーチキン風 パターコーン 冬瓜のスープ すいか		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ はちみつレモン
21	木	夏野菜カレー もやしときゅうりの酢味噌和え 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 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
22	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ なすと玉ねぎの味噌汁 なし	お粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	アイスクリーム ビスケット
23	土	わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
25	月	麦ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 なし	お粥 煮魚 人参煮 味噌煮 果物	せんべい 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶
26	火	ひやむぎ ポイルウインナー きゅうりの漬物 バナナ	煮込みひやむぎ 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
27	水	麦ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌煮 果物	ブルー 鉄ミルク	かき氷
28	木	ハヤシライス みかんときゅうりの和え物 切り干し大根の味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 ミニゼリー	かみかみ 昆布 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
29	金	麦ごはん 焼肉 オクラ納豆 貝だくさんの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 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
30	土	たぬきうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	マシュマロ	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



チャブチェ

チャブチェは春雨を炒めた韓国料理です。牛肉やピーマン、たけのこなどの野菜を甘じょっぱく味付けをしているので、子どもたちにも人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料(3～5歳児1人分)】

① ・ネギ(みじん切り)	2.8g	② ・にんじん(千切り)	4.2g	③ ・乾春雨(茹でて5cm幅)	3.2g
・牛肉	15g	・たまねぎ(5mmくし切り)	10g	・砂糖	2g
・にんにく(おろし)	0.3g	・ピーマン(千切り)	2.8g	・しょうゆ	2.8g
・ごま油	1.4g	・たけのこ(太め千切り)	4.2g	④ ・小松菜(5×3cm幅)	11g
・砂糖	2g	・しいたけ(3～5mmスライス)	5.6g	⑤ ・しょうゆ	0.56g
・しょうゆ	2.8g	・塩	0.1g	・すりごま	0.3g
		・油	1g	・ごま油	0.3g

【作り方】①をつけ込み、炒める。②を炒める。③の春雨を茹で、調味料で煮る。小松菜を茹でて絞っておく。

①～④を⑤の調味料で和える。