



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	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き 五目納豆 具だくさんの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	クリームパン 牛乳
2	火	パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー コンソメスープ バナナ	パン粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 スープ 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
3	水	麦ごはん 干草焼き ひじきの煮物 豆腐となすの味噌汁 すいか	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
4	木	カレー コールスローサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 オレンジ	お粥 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
5	金	ひやむぎ ポイルウインナー きゅうりのさっぱり漬け 煮豆 ミニゼリー	煮込みひやむぎ 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 豆乳	アイスクリーム せんべい
6	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
8	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 味噌マヨ和え もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
9	火	麦ごはん ポパイオムレツ きんぴら 納豆 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ブルーネ 鉄ミルク	かき氷
10	水	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードレッシング ほうれん草と生揚げの味噌汁 バナナ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	茹でとうもろこし お茶
11	木	山の日			
12	金	希望保育 (ハムチーズサンド フライドポテト ミニゼリー 牛乳)		おやつ: ゆでたまご スポンジ	
13	土	希望保育 (五目おにぎり 卵焼き お茶)		おやつ: せんべい ビスケット 野菜ジュース	
15	月	希望保育 (そうめん ポイルウインナー きゅうりの漬物 お茶)		おやつ: いなりずし お茶	
16	火	希望保育 (ジャムパン チキンナゲット チーズ わかめスープ)		おやつ: ゼリー お茶	
17	水	冷やし担々うどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 チーズ バナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	せんべい 豆乳	おにぎり お茶
18	木	なすのキーマカレー ブロッコリーのチーズおかか和え わかめとなめこの味噌汁 ミニゼリー	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	かみかみ昆布 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
19	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 大根サラダ 冬瓜としいたけの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 大根煮 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
20	土	なめしおにぎり 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
22	月	パン スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 豆乳クラムチャウダー ミニゼリー	パン粥 豆腐煮 じゃがいも煮 スープ 果物	ブルーネ 鉄ミルク	おにぎり お茶
23	火	麦ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	かき氷
24	水	★お誕生日メニュー★ ゆかりごはん 手作り焼売 ポテトチップサラダ チンゲンサイと豆腐のスープ すいか		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ ぶどうジュース
25	木	マーボー丼 春雨サラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 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
26	金	麦ごはん 焼肉 ビクルス クッパ風スープ バナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーネ 豆乳	スティックパン 牛乳
27	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	マシュマロ	せんべい 牛乳
29	月	麦ごはん はんぺんフライ オクラ納豆 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶
30	火	ひやむぎ ポイルウインナー かぼちゃの煮物 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 豆乳	おにぎり お茶
31	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ オーロラサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	かき氷

※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



なすのキーマカレー

なすの90%以上は水分でできていますが健康に効果的な栄養素がたくさん含まれています。余計な塩分や水分を体外に排出するカリウムやなすの皮の紫色でポリフェノールの一種であるナスニンは、免疫力の向上や目の疲労改善に効果的です。



【材料(3~5歳児)】

- | | | | |
|------------|------|----------|-----|
| ・サラダ油 | 1.5g | ・水 | 34g |
| ・有塩バター | 1g | ・カレールウ | 13g |
| ・にんにく(おろし) | 1g | ・グリーンピース | 3g |
| ・しょうが(おろし) | 1g | | |
| ・豚ひき肉 | 13g | | |
| ・人参 | 20g | | |
| ・玉ねぎ | 8g | | |
| ・なす | 8g | | |
| ・トマト缶 | 36g | | |



【作り方】

- ①人参、玉ねぎはみじん切り、なすは2、3cmの半月切りに切る。
- ②鍋にサラダ油をひき、人参、玉ねぎ、豚ひき肉、なすを炒める。
- ③トマト缶と水を加えて煮る。
- ④カレールウを入れ良く溶かし、グリーンピースを加える。
- ⑤バターを入れ溶かす。