



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	木	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら ミニゼリー	煮込みにゅうめん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
2	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ 大根サラダ 長ねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
3	土	わかめおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
5	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ かにかまサラダ もやしと人参の味噌汁 梨	お粥 煮魚 キャベツ煮 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	火	パン ポパイオムレット マカロニサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	ブルー 豆乳	かき氷
7	水	なすのミートソーススパゲティ 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 人参煮 果物	せんべい 豆乳	蒸しパン 牛乳
8	木	カレー ひじきサラダ わかめとなめこの味噌汁 梨	お粥 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
9	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 スタミナ納豆 なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	カステラ 牛乳
10	土	ためぎうどん 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
12	月	麦ごはん 野菜のかに玉風 なすのケチャップ煮 豆腐となめこの味噌汁 梨	お粥 煮魚 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
13	火	ハッシュドビーフ ほうれん草ともやしのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
14	水	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮込み キャベツとしいたけの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ牛乳
15	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ もやしのカレードレッシング ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	麩のラスク焼き お茶
16	金	牛そぼろ丼 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 ミニゼリー	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
17	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
19	月	敬老の日			
20	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 おからの煮物 長ねぎと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ポップコーン お茶
21	水	パン 手作りのハンバーグ ほうれん草としめじのソテー いら玉スープ オレンジ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト お茶
22	木	豚丼 みかんときゅうりの和え物 長ねぎと生揚げの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
23	金	秋分の日			
24	土	なめしおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
26	月	麦ごはん 魚の洋風焼き きゅうりの漬物 納豆 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	揚げパン 牛乳
27	火	麦ごはん レバーの唐揚げ きんぴら 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	お粥 レバーペースト 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	シリアル入り手作りヨーグルト お茶
28	水	お誕生日メニュー ★ハムピラフ ミートローフ ポイルブロッコリー 玉ねぎとベーコンのスープ 梨★		ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
29	木	中華丼 さつまの甘煮 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 さつまいも煮 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
30	金	肉みそうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりのさっぱり漬け パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶

食育便り



高野豆腐のオランダ煮

オランダ煮とは、食材を油で揚げたもしくは炒めた後、醤油、みりん、日本酒、出汁などを合わせて作る煮汁にトウガラシを加えて煮た料理です。油で揚げた後に煮ることで食材の外側と内側で異なる食感になることが特徴です。長崎県から日本全国へと広まった西洋の調理法とされ、江戸時代にオランダとの貿易を通して伝わったことからオランダ煮という名前がついたとされています。

【材料(3~5歳児)】

- ・高野豆腐 4g
- ・ピーマン 4g
- ・片栗粉 3g
- ・しいたけ 2g
- ・油 2g
- ・じゃがいも 30g
- ・鶏むね肉 20g
- ・酒 2g
- ・玉ねぎ 15g
- ・砂糖 2g
- ・人参 6g
- ・しょうゆ 2g

【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻し、水をよく切り2cm角に切る。
- ②高野豆腐を油で揚げる。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、じゃがいもは角切りに鶏むね肉は一口サイズに切る。
- ④鶏むね肉、野菜を炒め高野豆腐を加えて調味料で煮る。

