



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	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	
3	月	麦ごはん さんまの蒲焼き風 クイックサラダ 味付け海苔 ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
4	火	パン マカロニグラタン ポイルブロッコリー 玉ねぎと人参のスープ	パン粥 大豆煮 野菜煮 スープ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
5	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ みかんときゅうりの和え物 キャベツと生揚げの味噌汁	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳	
6	木	カレー 味噌マヨ和え 豆腐ともやしの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 じゃがいも煮 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	
7	金	麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
8	土	わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳	
10	月	スポーツの日				
11	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
12	水	麦ごはん ミートオムレツ さつまの甘煮 納豆 もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 さつま芋煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フライドポテト お茶	
13	木	マーボー丼 ナムル風煮浸し キャベツとしめじの味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
14	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味のカリフラワー わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
15	土	運動会				
17	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ かぼちゃの煮物 納豆 ほうれん草と生揚げの味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳	
18	火	野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの漬物 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	おにぎり お茶	
19	水	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 きんぴら 味付け海苔 わかめと大根の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
20	木	ハヤシライス マカロニサラダ 具だくさんの味噌汁 りんご	お粥 大豆煮 野菜煮 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	
21	金	麦ごはん 手作りハンバーグ ごぼうサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
22	土	ぎつねうどん 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	
24	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ポテトサラダ キャベツと麩の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ふかし芋 お茶	
25	火	パン ポパイオムレツ สปาゲティサラダ かぼちゃの豆乳スープ パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
26	水	お誕生日メニュー ★芋ご飯 チキンスターキ照り焼きソース にんじんグラッセ カレーポトフ りんご★			ビスケット 豆乳	ロールケーキ 野菜ジュース
27	木	きのこカレー かにかまサラダ 豆腐とにらの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳	
28	金	麦ごはん 焼肉 春雨サラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
29	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳	
31	月	卵とじうどん ポイルウインナー さつまの甘煮 みかん	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	せんべい 鉄ミルク	おばけマフィン(以上児) 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。

さんまの蒲焼き風

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、骨を丈夫にしてくれるビタミンDが豊富です。脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。



【材料(3~5歳児1人分)】

- ・さんま(3枚におろしたもの) 40g
- ・塩 0.14g
- ・酒 0.8g
- ・片栗粉 3g
- ★みりん 0.7g
- ★砂糖 2.6g
- ★しょうゆ 2g
- ★水 7.7g

【作り方】

- ①さんまに塩・酒を振り、片栗粉で唐揚げにする。
- ②★の調味料を合わせ、煮立たせる。
- ③揚げたさんまを、②にくぐらせる。