



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
4	水	たぬきうどん 伊達巻 かまぼこ 煮豆 みかん	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	
5	木	中華丼 もやしときゅうりの酢味噌和え キャベツとしめじの味噌汁 いちご	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
6	金	麦ごはん 豆腐入り松風焼き きんぴら 味付け海苔 ほうれん草と油揚げの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	アメリカンドッグ 牛乳	
7	土	わかめごはん ポイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳	
9	月	成人の日				
10	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 おからの煮物 キャベツと麩の味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	プチケーキ チーズ牛乳	
11	水	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 カレー風味のカリフラワー わかめとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 じゃがいも煮 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	
12	木	牛そぼろ丼 春雨サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 みかん	お粥 大豆煮 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 牛乳	
13	金	麦ごはん 焼肉 ポテトサラダ クッパ風スープ いちご	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
14	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	マシュマロ	ビスケット 牛乳	
16	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き 切り干し大根の煮物 納豆 豆腐とにらの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
17	火	ちゃんぽんうどん ポイルウインナー さつまの甘煮 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶	
18	水	お誕生日メニュ ★キャロットピラフ タンドリーチキン風 ビクルス 春雨スープ いちご★		ビスケット 豆乳	ロールケーキ 野菜ジュース	
19	木	冬野菜カレー フロccoliのチーズおかかかえ ほうれん草としいたけの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
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 豆腐となめこの味噌汁 いちご	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
21	土	発表会				
23	月	麦ごはん 鱈の香味ソースがけ ほうれん草の塩昆布和え もやしと人参の味噌汁 みかん	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
24	火	麦ごはん ポパイオムレット ひじきの煮物 納豆 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 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	
25	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ にんじんとフルーツのサラダ 大根と麩の味噌汁 いちご	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
26	木	パン クリームシチュー スパゲッティサラダ チーズ みかん	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	いなりすし お茶	
27	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 大根サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳	
28	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	
30	月	麦ごはん 鯖の塩焼き ナムル風煮浸し 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	中華まん お茶	
31	火	麦ごはん レバーのから揚げ きゅうりの漬物 ほうれん草としめじの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	

※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



### 切り干し大根の煮物

切り干し大根は収穫した大根を細く切って天日で干したものです。乾燥させることで甘みや旨味が増し、歯ごたえのある食感になります。整腸作用のある食物繊維が豊富で、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルも多く含まれています。

#### 【材料（3～5歳児 1人分）】

- ・油 0.7g
- ・切り干し大根 5.6g
- ・人参 4.0g
- ・さつま揚げ 4.0g
- ・しいたけ 2.0g
- ・水 7.0g
- ・砂糖 2.4g
- ・しょうゆ 2.0g

#### 【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、ざく切りに、人参は干切りに、さつま揚げは4、5cmくらいのスライスに、しいたけはスライス状に切る。
- ②鍋に油をひき、人参、切り干し大根、さつま揚げ、しいたけを炒める。
- ③水、砂糖、しょうゆを加え煮る。

