



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしのカレードレッシング 白菜としいたけの味噌汁 いちご	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
2	木	牛そぼろ丼 コールスローサラダ 豆腐となめこの味噌汁 ミニゼリー	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
3	金	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 さつま芋煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	スティックパン 牛乳
4	土	なめしおにぎり 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
6	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ジャーマンポテトサラダ キャベツと生揚げの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
7	火	パン 北欧風ポテトグラタン オーロラサラダ キャベツスープ パナナ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	ブルー豆乳	おにぎり お茶
8	水	麦ごはん 手作りハンバーグ スパゲッティサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 いちご	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 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
9	木	ハヤシライス 春雨サラダ 豆腐とにらの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
10	金	麦ごはん 焼肉 ナムル魚煮浸し チャプスイ パナナ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	ジャムパン 牛乳
11	土	建 国 記 念 の 日			
13	月	麦ごはん はんぺんフライ 磯和え 納豆 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーチェ お茶
14	火	野菜たっぷりうどん ポイルウインナー さつまいも煮 パナナ	野菜煮込みうどん 果物	チーズ 鉄ミルク	ミニパン 牛乳
15	水	★お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ ゆかりごはん 手作り焼売 カレー風味のれんこん 白菜と豚肉のスープ いちご		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ スポロン
16	木	カレー マカロニサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 みかん	お粥 煮魚 じゃがいも煮 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
17	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ クイックサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 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
18	土	発 表 会			
20	月	麦ごはん 魚の洋風焼き ひじきの煮物 ほうれん草と生揚げの味噌汁 いちご	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	麩のラスク焼き 牛乳
21	火	麦ごはん ポパイオムレツ 切り干し大根の煮物 味付け海苔 わかめともやしの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
22	水	ミートソーススパゲッティ さつまサラダ コンソメスープ パナナ	野菜煮込みうどん 果物	ビスケット 鉄ミルク	肉まん お茶
23	木	天 皇 誕 生 日			
24	金	麦ごはん 鯖の味噌煮 きんぴら わかめとなめこの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
25	土	きつねうどん チキンガレット ミニゼリー お茶	煮込みうどん ミニゼリー	マシュマロ	せんべい 牛乳
27	月	たぬきうどん ゆでたまご きゅうりの漬物 煮豆 みかん	野菜煮込みうどん 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
28	火	パン さけマヨ ポイルブロッコリー ほうれん草と大根のスープ パナナ	パン粥 煮魚 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

食育便り

新メニュー!!

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

北欧風ポテトグラタン



北欧料理はヨーロッパ北部に位置する北欧（デンマーク、スウェーデン、ノルウェー）の伝統的な郷土料理です。海に面しているため魚が豊富で特にサーモンが良く使われています。湖や森など自然が豊富で木の実やきのこ類、その他じゃがいもを使った料理が多いのが特徴です。北欧風ポテトグラタンはスウェーデンの定番の家庭料理である「ヤンソンさんの誘惑」というじゃがいもを使ったグラタンを参考にした料理です。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）】

- じゃがいも 40g
- 鮭 20g
- 生クリーム 7g
- 牛乳 3.5g
- 食塩 0.2g
- こしょう 適量
- ピザ用チーズ 7g

【作り方】

- ① じゃがいもを5mm幅くらいのいちよう切りにし、少し固めに茹でる。
- ② 鮭を加熱してあらほぐしにする。
- ③ 生クリーム、牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿にじゃがいも、鮭、クリーム液、チーズの順にのせ、オープンで20分～焼き上げる。

