



日	曜	献立名	離乳食(8ヶ月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ひじきサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	ジャムパン 牛乳
2	木	カレー もやしときゅうりの酢味噌和え 長ねぎと生揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
3	金	ひなまつりメニュー 五目ちらし ミートローフ 菜の花のお浸し 若竹のお吸い物 いちご		せんべい 豆乳	ひなあられ 飲む手作りヨーグルト
4	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
6	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ 切り干し大根の煮物 納豆 ほうれん草ともやしの味噌汁 りんご	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	ホットケーキ 牛乳
7	火	麦ごはん 魚の甘酢あん ごぼうサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 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
8	水	★お誕生日メニュー★ ハムピラフ チキンステーキ照り焼きソース ポイルブロッコリー ポテトスープ キウイ		ビスケット 豆乳	ロールケーキ ぶどうジュース
9	木	マーボー丼 ナムル風煮びたし 白菜とがんもの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト お茶
10	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味のカリフラワー わかめとしめじの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	ポップコーン お茶
11	土	卒園式			
13	月	クリームスパゲッティ 温野菜 豆腐の中華スープ オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	せんべい 豆乳	中華まん お茶
14	火	パン マカロニグラタン ミモザサラダ レタススープ りんご	パン粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳
15	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 五目納豆 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト お茶
16	木	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 豆腐とにらの味噌汁 りんご	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	せんべい ビスケット ミロミルク
17	金	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え クッパ風スープ パナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	コーンフレーク 牛乳
18	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
20	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめとえのきの味噌汁 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	プチケーキ チーズ牛乳
21	火	春分の日			
22	水	卵とじうどん チキンナゲット きゅうりの漬物 ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	せんべい 豆乳	スティックパン スポン
23	木	キーマカレー 味噌マヨ和え 長ねぎとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
24	金	麦ごはん 鶏の洋風煮込み きんぴら 納豆 ほうれん草と油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	かみかみ昆布 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳
25	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
27	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース 春雨サラダ わかめと大根の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
28	火	パン おからのキッシュ グリーンサラダ 玉ねぎと人参のスープ 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
29	水	麦ごはん チャプチェ キャベツのおかか和え なら玉スープ オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	フライドポテト お茶
30	木	豚丼 カレー風味のれんこん ワンタンスープ りんご	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
31	金	野菜たっぷり肉うどん ポイルウインナー 煮豆 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 豆乳	クリームパン 牛乳

※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

### 魚の香味野菜ソース

香味野菜とは料理に香りや風味をつけて、引き立たせるために使われる野菜です。また、肉や魚などの臭み消しの効果もあります。主な香味野菜は、長ねぎ、玉ねぎ、セロリ、生姜、にんにく、みょうが、大葉などです。和洋中いずれの料理にも使われ、味の決め手になることも多いです。

#### 〈材料(3~5歳児)〉

- ・さば 40g
- ・しょうゆ 0.5g
- ・酢 0.5g
- ・片栗粉 3.3g
- ・油 2.2g
- ・セロリ 20g
- ・パセリ 0.5g
- ・しょうが 0.5g
- ・赤パプリカ 5g
- ・酒 3.5g
- ・砂糖 1.5g
- ・酢 3.5g
- ・しょうゆ 5.6g
- ・ごま油 0.7g

#### 〈作り方〉

- ①さばにしょうゆ、酢で下味を付ける。
- ②セロリ、赤パプリカをみじん切りにし、しょうがをすりおろす。
- ③みじん切りにした野菜にAの調味料を加え、香味野菜ソースを作る。
- ④下味をつけたさばに片栗粉をまぶし、唐揚げにする。
- ⑤さばの唐揚げに香味野菜ソースを絡め盛り付ける。

