



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
新 年 度 準 備 会					
3	月	カレー ハムサラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	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
4	火	麦ごはん 春野菜のかに玉風 ひじきの煮物 わかめとなめこの味噌汁 バナナ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	きなこマカロニ 牛乳
5	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ほうれん草としめじのソテー もやしと人参の味噌汁 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	バームクーヘン 牛乳
6	木	麦ごはん ポークビーンズ ブロッコリーのチーズおかか和え 長ねぎとえのきの味噌汁 りんご	お粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
7	金	麦ごはん 千草焼き きんぴら 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 バナナ	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	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
8	土	なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
10	月	きつねうどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 りんご	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	チーズ 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳
11	火	パン ポパイオムレット スパゲティサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ バナナ	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	おにぎり お茶
12	水	麦ごはん 筑前煮 ナムル風煮びたし 納豆 キャベツとしいたけの味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
13	木	中華丼 きゅうりとかまぼこの和え物 長ねぎと生揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 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
14	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ オーロラサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 バナナ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	フルーチェ お茶
15	土	きつねうどん 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
17	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 おからの煮物 長ねぎとなめこの味噌汁 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	せんべい ビスケット 牛乳
18	火	ちゃんぽんうどん ゆでたまご きゅうりの漬物 煮豆 バナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ブルーン 豆乳	ジャムパン 牛乳
19	水	麦ごはん 肉じゃが 切り干し大根の煮物 豆腐ともやしの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	焼きそば お茶
20	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え ほうれん草としいたけの味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 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
21	金	ハヤシライス 春雨サラダ わかめと油揚げの味噌汁 バナナ	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
22	土	おにぎり ポイルウインナー 煮豆 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	おじや 豆腐煮 人参煮 果物		
24	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き コールスローサラダ 納豆 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
25	火	パン 春野菜のキッシュ マカロニサラダ レタススープ バナナ	パン粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	いなり寿司 お茶
26	水	チキンカレー 大根サラダ 豆腐となめこの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶
27	木	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ トマトライス 春キャベツのハンバーグ パターコーン コンソメスープ オレンジ		ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
28	金	麦ごはん 焼肉 ポテトサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 バナナ	お粥 豆腐煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
29	土	昭 和 の 日			

※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



### 筑前煮

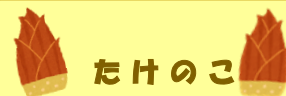
筑前煮は、鶏肉と野菜、こんにゃくなどを油で炒め、甘辛く味付けした煮物で子どもに人気のあるメニューです。ぜひご家庭でもつくってみてはいかがでしょうか。

#### 【材料(3～5歳児1人分)】

- ・サラダ油 2g
- ・鶏肉 20g
- ・ごぼう 15g
- ・人参 15g
- ・たけのこ 10g
- ・竹輪 6g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・醤油 3g
- ・水 2g

#### 【作り方】

- ①鶏肉を一口大、ごぼうを斜め切り、人参をいちょう切り、ちくわを輪切り、たけのこをいちょう切りにする。
- ②鍋に油をひいて熱し鶏肉を炒める。
- ③人参、ごぼう、たけのこ、ちくわの順に炒める。
- ④酒、砂糖、醤油、水を鍋に入れ煮る。



たけのこは竹の地下茎から伸びる若い莖で旬は3月～4月頃で今がおいしい季節です。1日に数センチ伸びるほど成長が早く、収穫されてからも足が早いことが特徴です。ミネラルや食物繊維が豊富で、甘み成分のアスパラギン酸には疲労回復効果があります。