



日	曜	献立名	離乳食(8か月~)	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ
1	月	天津飯 春雨サラダ 豆腐となめこの味噌汁 りんご	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	マーラーカオ お茶
2	火	五目ちらし エビフライ スパゲティサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ オレンジ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	かしわもち 牛乳
3	水	憲法記念日			
4	木	みどりの日			
5	金	こどもの日			
6	土	わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
8	月	麦ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 わかめとなめこの味噌汁 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	コーンフレーク 牛乳
9	火	パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ オニオンスープ パナナ	パン粥 大豆煮 さつまいも煮 スープ 果物	ブルー豆乳	おにぎり お茶
10	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの漬物 クッパ風スープ ミニゼリー	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
11	木	牛そぼろ丼 オーロラサラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
12	金	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテトサラダ レタススープ パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 じゃがいも煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
13	土	おにぎり ポイルウインナー 煮豆 わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ			
15	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツの塩昆布和え 納豆 わかめともやしの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	フルーチェ お茶
16	火	麦ごはん ポパイオムレツ きんぴら 味付け海苔 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 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
17	水	カレー ひじきサラダ ほうれん草と生揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 じゃが芋煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
18	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 長ネギとしめじの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳
19	金	麦ごはん ジャージャン豆腐 ナムル風煮びたし もやしと人参の味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 ほうれん草 煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
20	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	せんべい 牛乳
22	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 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	ブルー豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
23	火	パン 北欧風グラタン グリーンサラダ キャベツスープ パナナ	パン粥 大豆煮 かぼちゃ 煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
24	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ もやしときゅうりの酢味噌和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
25	木	☆☆お誕生日メニュー☆☆ えだまめじゃこごはん うずらの卵のミートローフ ポテトサラダ カレーポトフ メロン		ビスケット 豆乳	ロールケーキ カルビス
26	金	マーボー丼 味噌マヨ和え ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 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
27	土	しょうゆおにぎり 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
29	月	卵とじうどん ポイルウインナー 煮豆 オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	せんべい 豆乳	クリームパン 牛乳
30	火	麦ごはん はんぺんのチーズ磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
31	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ブロッコリーのチーズおかか和え 具だくさんの味噌汁 メロン	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ミニゼリー ビスケット 牛乳



ひじきサラダ

ひじきはビタミンA、鉄分、カルシウム、食物繊維など様々な栄養素が豊富に含まれ、健康志向の高い方に人気の食材です。ぜひご家庭の食卓にも取り入れてみてください。

〈材料(3~5歳児)〉

- ・干しひじき 0.67g
- ・キャベツ 20g
- ・油 1.29g
- ・酢 0.99g
- ・しょうゆ 1.29g
- ・三温糖 0.45g
- ・こしょう 0.02g
- ・ロースハム 5g
- ・プロセスチーズ 3g

A

〈作り方〉

- ①干しひじきを水で戻す。
- ②キャベツを一口大に、ハムは1cmくらいのさいの目切り、
チーズは0.5mmくらいのさいの目切りにする。
- ③キャベツを茹で、茹で終わったら冷却し、水気を取る。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ひじき、キャベツ、チーズ、ハム、調味料を混ぜ合わせて完成。

