



| 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 |
|----|---|---|----------------------------|------------|-----------------------|
| 1 | 金 | 麦ごはん チリコンカン ブロッコリーのチーズおかか和え 味付け海苔 キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ | お粥 大豆煮 さつまいも煮 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 | 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 | ビスケット 牛乳 |
| 4 | 月 | 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 オレンジ | パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物 | ミニゼリー 鉄ミルク | おにぎり お茶 |
| 5 | 火 | 麦ごはん 赤魚の煮魚 きんぴら キャベツとしいたけの味噌汁 パナナ | お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | せんべい 豆乳 | プチケーキ チーズ 牛乳 |
| 6 | 水 | 麦ごはん 焼肉 もやしのみなも わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ | お粥 豆腐煮 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 牛乳 |
| 7 | 木 | なすのキーマカレー ひじきサラダ 長ネギと豆腐の味噌汁 梨 | お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物 | ビスケット 鉄ミルク | フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶 |
| 8 | 金 | 肉みそうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの漬物 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 | 蒸しパン 牛乳 |
| 9 | 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 |
| 11 | 月 | 麦ごはん 魚の洋風焼き 切り干し大根の煮物 わかめと長ネギの味噌汁 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 | スティックパン 牛乳 |
| 12 | 火 | 麦ごはん レバーの唐揚げ ナムル風煮浸し 豆腐となすの味噌汁 パナナ | お粥 大豆煮 ほうれん草煮 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 |
| 13 | 水 | 麦ごはん 手作りのハンバーグ かにかまサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ | お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物 | ビスケット 鉄ミルク | フルーツゼリー お茶 |
| 14 | 木 | 中華丼 きゅうりとかまぼこの和え物 ほうれん草と麩の味噌汁 梨 | お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | せんべい 豆乳 | きなこマカロニ 牛乳 |
| 15 | 金 | 麦ごはん ミートオムレツ なすのケチャップ煮 納豆 キャベツとしいたけの味噌汁 パナナ | お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | ミニゼリー 鉄ミルク | 飲む手作りヨーグルト ビスケット |
| 16 | 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 | せんべい 牛乳 |
| 18 | 月 | 敬老の日 | | | |
| 19 | 火 | ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの煮物 パナナ | 煮込みにゅうめん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物 | ビスケット 豆乳 | おにぎり お茶 |
| 20 | 水 | カレー ハムサラダ わかめとなめこの味噌汁 梨 | お粥 煮魚 キャベツ煮 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 |
| 21 | 木 | 麦ごはん 豚カツ 干キャベツ 大根サラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ | お粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 果物 | チーズ 鉄ミルク | フルーチェ お茶 |
| 22 | 金 | お誕生日メニュー ★目ごはん ミートローフ ほうれん草としめじのソテー きらきらスープ 梨★ | | ビスケット 豆乳 | ロールケーキ 野菜ジュース |
| 23 | 土 | 秋分の日 | | | |
| 25 | 月 | 麦ごはん 魚の甘酢あん 五目納豆 具だくさんの味噌汁 オレンジ | 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 | バームクーヘン 牛乳 |
| 26 | 火 | パン マカロニグラタン 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 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物 | せんべい 鉄ミルク | せんべい ビスケット 牛乳 |
| 27 | 水 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ | お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物 | ブルーン 豆乳 | ジャム入り手作り ヨーグルト お茶 |
| 28 | 木 | ハヤシライス 春雨ときゅうりの酢の物 もやしと人参の味噌汁 ミニゼリー | お粥 豆腐煮 さつまいも煮 味噌汁 ミニゼリー | チーズ 鉄ミルク | コーンフレーク 牛乳 |
| 29 | 金 | なすのミートソーススパゲティ ポテトサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ パナナ | 煮込みうどん 大豆煮 人参煮 果物 | ビスケット 豆乳 | 揚げパン 牛乳 |
| 30 | 土 | なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ | おじや | マシュマロ | ビスケット 牛乳b |

食育便り



レバーの唐揚げ

独特な風味があるレバーですが「栄養の宝庫」と呼ばれるほど栄養が豊富です。特に貧血予防に効果がある「鉄分」や目の健康維持や皮膚を正常に保つ働きがある「ビタミンA」が豊富に含まれています。ビタミンAは過剰摂取による健康障害を引き起こす恐れがあるので気をつけましょう。

園ではカレー風味にすることで臭みが少なくなり食べやすくなっています。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)】

- ・レバー 39g
- ・しょうが 0.2g
- ・にんにく 0.1g
- ・酒 1g
- ・しょうゆ 3g
- ・カレー粉 0.3g
- ・片栗粉 4g
- ・油 適量

【作り方】

- ①レバーを水で洗い、よく水を切る。
- ②しょうが、にんにく、しょうゆ、カレー粉を混ぜ合わせレバーを漬ける。
- ③片栗粉を付けて油で揚げる。



