



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	
2	月	麦ごはん はんべんのチーズ磯部揚げ さつまサラダ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
3	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮びたし 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	コーンピザ 牛乳	
4	水	麦ごはん 手作りハンバーグ クイックサラダ もやしとねぎの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳	
5	木	マーボー丼 きゅうりとかまぼこの和え物 わかめと大根の味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
6	金	麦ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
7	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 お茶	マシュマロ	せんべい 牛乳	
9	月	スポーツの日				
10	火	麦ごはん さばの味噌煮 きんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
11	水	ハッシュドビーフ オーロラサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
12	木	野菜たっぷり肉うどん ポイルウインナー さつまいも煮 りんご	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
13	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきサラダ ほうれん草と生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
14	土	運動会				
16	月	麦ごはん ボパイオムレツ かにかまサラダ 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
17	火	パン さけまヨ ポイルブロッコリー コンソメスープ パナナ	パン粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
18	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 切り干し大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーベリー 豆乳	ふかし芋 お茶	
19	木	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草のごま和え キャベツと麩の味噌汁 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	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
20	金	麦ごはん 焼肉 春雨サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳	
21	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	
23	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
24	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 もやしときゅうりの酢味噌和え 味付け海苔 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 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	
25	水	お誕生日メニュー ★芋ごはん きのごソースハンバーグ にんじんグラッセ レタススープ りんご★			ビスケット 豆乳	ロールケーキ ぶどうジュース
26	木	カレー ブロッコリーのチーズおかか和え 白菜と油揚げの味噌汁 みかん	お粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
27	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ スパゲティサラダ 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	ブルーベリー 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
28	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	
30	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 ジャーマンポテトサラダ 納豆 わかめと長ねぎの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 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	
31	火	卵とじうどん ポイルウインナー かぼちゃの天ぷら パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	せんべい 豆乳	かぼちゃマフィン (以上児) 牛乳	

食育便り



高野豆腐のオランダ煮

オランダ煮とは、食材を油で揚げたもしくは炒めた後、醤油、みりん、日本酒、出汁などを合わせて作る煮汁にトウガラシを加えて煮た料理です。油で揚げた後に煮ることで食材の外側と内側で異なる食感になることが特徴です。長崎県から日本全国へと広まった西洋の調理法とされ、江戸時代にオランダとの貿易を通して伝わったことからオランダ煮という名前がついたとされています。

【材料(3~5歳児)】

- ・高野豆腐 4g
- ・片栗粉 3g
- ・油 2g
- ・鶏むね肉 20g
- ・玉ねぎ 15g
- ・人参 6g
- ・ピーマン 4g
- ・しいたけ 2g
- ・じゃがいも 30g
- ・酒 2g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 2g

【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻し、水をよく切り2cm角に切る。
- ②高野豆腐を油で揚げる。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、じゃがいもは角切りに鶏むね肉は一口サイズに切る。
- ④鶏むね肉、野菜を炒め高野豆腐を加えて調味料で煮る。