



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	水	ハヤシライス ミモザサラダ 大根と麩の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ポップコーン お茶	
2	木	麦ごはん 干草焼き おからの煮物 納豆 キャベツとしいたけの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	カステラ 牛乳	
3	金	文化の日				
4	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳	
6	月	麦ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	蒸しパン 牛乳	
7	火	パン 野菜のキッシュ マカロニサラダ かぼちゃの豆乳スープ パナナ	パン粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ 果物	ブルーン 豆乳	おにぎり お茶	
8	水	芋煮会 おにぎり ポイルウインナー 豚汁 きゅうりの漬物 みかん ヤクルト	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ふかし芋 お茶	
9	木	麦ごはん 焼肉 かにかまサラダ クッパ風スープ みかん	お粥 煮魚 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	
10	金	牛そぼろ丼 もやしときゅうりの酢味噌和え ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
11	土	なめしおにぎり 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	
13	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめと長ネギの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	フチケーキ チーズ牛乳	
14	火	けんちんうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	いなりずし お茶	
15	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味カリフラワー 豆腐とにらの味噌汁 みかん	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
16	木	パン 鶏肉の洋風煮込み ポテトサラダ レタススープ りんご	パン粥 豆腐煮 じゃがいも煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	焼きそば お茶	
17	金	チキンカレー 大根サラダ わかめと大根の味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 大根煮 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	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	
20	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ れんこんのきんぴら 納豆 切り干し大根の味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	ふかし芋 お茶	
21	火	麦ごはん 魚のおろし煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草と油揚げの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 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	
22	水	☆お誕生日メニュー☆ きのこピラフ タンドリーチキン風 ブロッコリーのチーズおかか和え ポテトスープ みかん		ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース	
23	木	勤労感謝の日				
24	金	天津飯 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
25	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	
27	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き きんぴら 味付け海苔 じゃがいもとキャベツの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	中華まん お茶	
28	火	麦ごはん はんぺんフライ ナムル風煮浸し 豆腐と大根の味噌汁 みかん	お粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
29	水	ちゃんぽんうどん チキンナゲット さつまいもの甘煮 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶	
30	木	麦ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶	

食育便り

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

魚のおろし煮

今が旬のさばには不飽和脂肪酸の一種であるDHAやEPAが多く含まれています。不飽和脂肪酸は体内で合成されないため摂取する必要があります。DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経を活性化させる働きがあります。EPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにする働きがあります。またビタミンB6、B2や歯や骨の健康的な発育に欠かせないビタミンDも含まれています。

【材料(3~5歳児)】

- さば 40g
- 酒 1g
- 片栗粉 3.2g
- サラダ油 2g
- 大根 30g
- おろししょうが 0.5g
- しょうゆ 3g
- みりん 1g
- 砂糖 1g

【作り方】

- ①大根をおろし、大根おろし、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖を鍋に入れて煮る。
- ②さばに酒を振り、片栗粉を付け唐揚げにする。
- ③揚げたさばにおろしだれを絡める。

