



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
4	木	野菜たっぷりうどん かまぼこ 伊達巻 煮豆 ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
5	金	麦ごはん 豆腐入り松風焼き ごぼうサラダ 納豆 白菜と人参の味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
6	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 ミニゼリー	マシュマロ	ビスケット 牛乳
8	月	成人の日			
9	火	麦ごはん 魚の甘酢あん 春雨サラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
10	水	麦ごはん 手作りハンバーグ 大根サラダ たらこスープ パナナ	お粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳
11	木	冬野菜カレー 味噌マヨ和え わかめとなめこの味噌汁 いちご	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶
12	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ みかんときゅうりの和え物 長ネギとえのきの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 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
13	土	わかめおにぎり 卵焼き お茶 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
15	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめともやしの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	クリームパン 牛乳
16	火	パン マカロニグラタン ボイルブロッコリー 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	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
17	水	お誕生日メニュー ★菜めし 手作り焼売 カレー風味のカリフラワー 春雨スープ いちご★		ビスケット 豆乳	ロールケーキ スポン
18	水	豚丼 クイックサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン お茶
19	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ 大根の甘酢漬 豆腐とわかめの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	コーンフレーク 牛乳
20	土	保育参観			
22	月	けんちんうどん かぼちゃの煮物 チーズ りんご	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 豆乳	揚げパン 牛乳
23	火	麦ごはん 魚の洋風焼き コールスローサラダ 納豆 白菜としめじの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
24	水	麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 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
25	木	パン クリームシチュー フルーツサラダ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	せんべい 豆乳	おにぎり お茶
26	金	マーボー丼 もやしのナムル わかめと大根の味噌汁 いちご	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
27	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
29	月	麦ごはん 野菜のかにかま 切り干し大根の煮物 じゃがいもと油揚げの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 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 ミロミルク
30	火	麦ごはん レバーの唐揚げ ポテトサラダ 味付け海苔 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 レバーペースト じゃがいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
31	水	ハヤシライス ひじきサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶

※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



カレー風味のカリフラワー

カリフラワーの旬は11～3月で今がおいしい季節となっています。ブロッコリー同様に大きく育った花のつぼみ〈花蕾（からい）〉の部分を食べます。風邪予防や免疫カアップに効果が期待されているビタミンCが豊富に含まれています。熱による損失が少ないのが特徴です。茎の部分にもビタミンCが多く含まれているので、捨てずに利用しましょう。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・カリフラワー 32g
- ・かにかま 5.6g
- ・砂糖 0.5g
- ・塩 0.2g
- ・酢 2.0g
- ・カレー粉 0.1g
- ・サラダ油 2.8g

【作り方】

- ①カリフラワーをひと口大に切り、茹でて冷ます。
- ②かにかまをほぐす。
- ③調味料を混ぜ合わせ、カリフラワー、かにかまと和える。

