



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	木	麦ごはん 手作りハンバーグ にんじんとフルーツのサラダ レタススープ いちご	お粥 煮魚 人参煮 スープ 果物	ブルーン 豆乳	きなこマカロニ 牛乳
2	金	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
3	土	しょうゆおにぎり 卵焼き お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
5	月	麦ごはん 鯖のカレー竜田揚げ かにかまサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 キャベツ煮 りんご	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
6	火	パン 野菜のキッシュ マカロニサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	いなりずし お茶
7	水	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 カレー風味のカリフラワー わかめと油揚げの味噌汁 いちご	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ
8	木	天ぷらうどん (かぼちゃ、ちくわ) オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ブルーン 豆乳	マーラーカオ 牛乳
9	金	ハッシュドビーフ 春雨ときゅうりの酢の物 長ネギと豆腐の味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 さつまいも煮 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
10	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
12	月	建 国 記 念 の 日			
13	火	麦ごはん ポパイオムレツ れんこんのきんぴら 納豆 白菜と生揚げの味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 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 ミロミルク
14	水	★お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★		ビスケット 鉄ミルク	ロールケーキ りんごジュース
14	水	キャロットピラフ チキンステーキ ポイルブロッコリー たまねぎとベーコンのスープ いちご			
15	木	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	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
16	金	牛そぼろ丼 みかんときゅうりの和え物 わかめとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
17	土	保 育 参 観			
19	月	クリームスパゲティ ポテトサラダ 豆腐の中華スープ りんご	煮込みうどん 豆腐煮 じゃがいも煮 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
20	火	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ キャベツのおかか和え 白菜と生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
21	水	中華丼 きゅうりとかまぼこの和え物 わかめと大根の味噌汁 いちご	お粥 豆腐煮 人参煮 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
22	木	パン チリコンカン ブロッコリーのチーズおかか和え コーンスープ オレンジ	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
23	金	天 皇 誕 生 日			
24	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
26	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮浸し もやしとネギの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
27	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 磯和え 納豆 白菜と人参の味噌汁 いちご	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
28	水	カレー コールスローサラダ 豆腐とニラの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	にゅうめん
29	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味のれんこん 大根と麩の味噌汁 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	中華まん 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

### マーラーカオ

マーラーカオは風味がカステラに似た丸い中国発祥の蒸しパンです。  
ふんわりとした食感で、優しく素朴な甘さが特徴でほんのりと香ばしいしょうゆの風味が  
感じられるところが日本の蒸しパンとの違いです。

#### 【材料（3～5歳児1人分）】

- 卵 10g
- 砂糖 7g
- サラダ油 3.5g
- 生クリーム 3g
- しょうゆ 0.5g
- 小麦粉 8.5g
- ベーキングパウダー 0.4g
- いらごま 0.5g

#### 【作り方】

- ① 卵を溶き、砂糖を加えよく混ぜる。
- ② 油を少しずつ加えなじませる。
- ③ 生クリームも油同様に加える。
- ④ しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ 小麦粉とベーキングパウダーをふるい、加えて混ぜる。
- ⑥ 型に流し、ごまをふりかけ、  
蒸気の上上がった蒸し器で15～20分蒸す。

