



日	曜	献立名	離乳食(8ヶ月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	金	ひなまつりメニュー 五目ちらし エビフライ 菜の花のお浸し 若竹のお吸い物 いちご		ミニゼリー 鉄ミルク	ひなあられ 飲む手作りヨーグルト
2	土	わかめおにぎり 卵焼き お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
4	月	麦ごはん 鯖のみそ煮 おからの煮物 キャベツとしいたけの味噌汁 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 ミロミルク
5	火	たぬきうどん チキンナゲット きゅうりのさっぱり漬け 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
6	水	★お誕生日メニュー★ トマトライス ミートローフ ジャーマンポテトサラダ ほうれん草と大根のスープ キウイ		ミニゼリー 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
7	木	ハヤシライス 大根サラダ 長ネギと豆腐の味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 大根煮 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
8	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 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	ブルー豆乳	ジャムパン 牛乳
9	土	卒園式			
11	月	麦ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 納豆 ほうれん草と油揚げの味噌汁 オレンジ	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
12	火	パン マカロニグラタン ボイルブロッコリー 玉ねぎと人参のスープ 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	ポップコーン お茶
13	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしのナムル 長ねぎとしめじの味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶
14	木	キーマカレー ごぼうサラダ かきたま汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
15	金	麦ごはん 肉じゃが スパゲッティサラダ わかめと大根の味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	クリームパン 牛乳
16	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
18	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 キャベツとしいたけの味噌汁 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
19	火	麦ごはん はんぺんフライ 春雨サラダ 切り干し大根の味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 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
20	水	春分の日			
21	木	天津飯 ナムル風煮浸し わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
22	金	麦ごはん 焼肉 グリーンサラダ チャプスイ パナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁	ブルー豆乳	コーンフレーク 牛乳
23	土	しょうゆおにぎり ボイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
25	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ ハムサラダ 納豆 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	フルーチェ お茶
26	火	パン さけマヨ 温野菜 キャベツスープ 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
27	水	麦ごはん 手作りハンバーグ カレー風味のカリフラワー もやしと人参の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プリン お茶
28	木	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 ほうれん草の塩昆布和え わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	麩のラスク焼き 牛乳
29	金	豚丼 オーロラサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	カステラ 牛乳
30	土	新年度準備			

※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



菜の花のお浸し



鮮やかな黄色の花を咲かせる菜の花は観賞用はもちろん、食用として栽培されています。菜の花の正式名は「アブラナ」といい、昔はタネを絞り菜種油として使用するのが主流でしたが、現代では野菜として食べられることが多くなりました。菜の花は春に出回る食材の一つであり、えぐみや苦みが特徴ですが、これはポリフェノールという栄養素によるものです。苦みが苦手な方はほかの食材と合わせたりマヨネーズで和えたりすると食べやすくなります。ぜひ、ご家庭でも食卓に取り入れてみてください。

〈材料(3~5歳児)〉

- ・菜の花 8.5g
- ・ほうれん草 12g
- ・かにかま 2.8g
- ・しょうゆ 1.5g
- ・かつお節 0.3g

〈作り方〉

- ①菜の花、ほうれん草を湯で冷まして絞る。
- ②菜の花を3~4cm、ほうれん草を3~5cmに切り、かにかまはほぐす。
- ③菜の花、ほうれん草、かにかまをしょうゆ、鰹節で和える。