



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	月	カレー ブロッコリーのチーズおかか和え 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	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
2	火	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草のごま和え 納豆 長ネギとえのきの味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳	
3	水	卵とじうどん ポイルウインナー 煮豆 ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
4	木	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ オーロラサラダ 大根と麩の味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
5	金	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードレッシング 切り干し大根の味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
6	土	なめしおにぎり 卵焼き お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳	
8	月	パン 北歐風ポテトグラタン にんじんグラッセ キャベツスープ オレンジ	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	いなりまし お茶	
9	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 もやしと油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
10	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 春キャベツの塩昆布和え ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
11	木	マーボー丼 春雨ときゅうりの酢の物 わかめとなめこの味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳	
12	金	ミートソースパグェッティ フライドポテト チンゲン菜と豆腐のスープ パナナ	煮込みうどん 大豆煮 人参煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	コーンピザ 牛乳	
13	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	
15	月	麦ごはん はんぺんの磯辺揚げ 五目納豆 具だくさんの味噌汁	お粥 ひきわり納豆 人参煮 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	
16	火	パン 春野菜のキッシュ スパゲッティサラダ レタススープ パナナ	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	焼きそば お茶	
17	水	ハッシュドビーフ ハムサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	オレオ 飲む手作りヨーグルト	
18	木	麦ごはん 手作り餃子 ごぼうサラダ わかめともやしの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
19	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 春雨サラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
20	土	保 育 参 観				
22	月	麦ごはん 魚のおろし煮 クイックサラダ わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	麩のラスク焼き お茶	
23	火	麦ごはん 春野菜のかに玉風 ほうれん草ともやしのおかか和え 納豆 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 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	
24	水	牛そぼろ丼 もやしのナムル キャベツとしいたけの味噌汁 りんご	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
25	木	★ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★ トマトライス 春キャベツのハンバーグ パターコーン コンソメスープ オレンジ			ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス
26	金	麦ごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 味付け海苔 ほうれん草と生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳	
27	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	ビスケット 牛乳	
29	月	昭 和 の 日				
30	火	ちゃんぽんうどん きゅうりとかまぼこの和え物 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 キャベツ煮 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	

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

もやしのカレードレッシング

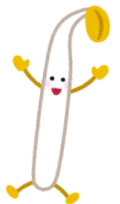
もやしに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を高め、お肌の調子を整えたり、疲労回復や肝機能向上なども期待できるそうです。カレー味のドレッシングで、酸味に慣れてもらうきっかけになるといいなと思います。

【材料(3~5歳児1人分)】

- ・もやし 30g
 - ・ロースハム(短冊切り) 10g
 - ・パセリ(みじん切りにして水にさらす) 1g
- A
- 酢 3g
 - 油 3g
 - 砂糖 2g
 - カレー粉 0.1g
 - 塩 0.3g
 - こしょう 少々

【作り方】

- ①もやし・ロースハムは茹でてそのまま冷ます。
- ②パセリは水気を切っておく。
- ③Aを合わせてドレッシングを作り、①・②を和える。



発芽野菜のもやし

もやしを漢字で書くと「萌やし」。もやしは植物の種子を発芽させ成長させたものをさします。この発芽によって、種子の状態のときよりもビタミンC、B群が増加！ビタミンも豊富に含まれています。緑豆もやし、ブラックマッペもやし、大豆もやしなどの種類があります。温野菜サラダやナムル、炒め料理などにして食べてみてください。

