



日	曜	献立名	離乳食(8か月~)	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ
1	水	麦ごはん 豆腐の中華煮 春キャベツの塩昆布和え じゃがいもと油揚げの味噌汁 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	せんべい ビスケット ミロミルク
2	木	五目ちらし ちくわの肉詰め揚げ ナムル風煮浸し なら玉スープ オレンジ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	かしわもち 牛乳
3	金	憲 法 記 念 日			
4	土	み ど り の 日			
6	月	振 替 休 日			
7	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 五目納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 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
8	水	麦ごはん 焼肉 コールスローサラダ わかめともやしのスープ オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
9	木	きつねうどん さつまの甘煮 きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ビスケット 豆乳	揚げパン 牛乳
10	金	ハヤシライス ブロッコリーのチーズおかか和え もやしと長ねぎの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
11	土	ためきうどん 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 お茶
13	月	麦ごはん 魚の香味ソースがけ スパゲッティサラダ キャベツとしめじの味噌汁 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	ハバオア お茶
14	火	パン おからのキッシュ ポイルブロッコリー たまねぎとベーコンのスープ メロン	パン粥 大豆煮 ほうれん 草煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
15	水	キーマカレー みかんときゅうりの和え物 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
16	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ もやしのカレードレッシング ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
17	金	麦ごはん ミートオムレツ きんぴら 味付け海苔 わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	ジャムパン 牛乳
18	土	保 育 参 観			
20	月	バターしょうゆスパゲティ ポテトサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 じゃがいも煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
21	火	麦ごはん 魚の洋風焼き ミモザサラダ 納豆 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ
22	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ひじきサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	マーラーカオ 牛乳
23	木	中華丼 大根サラダ 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	お粥 大豆煮 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
24	金	☆☆ お 誕 生 日 × ニ ュ ー ☆☆ キャロットピラフ タンドリーチキン風 ポテトチップサラダ 春雨スープ メロン		ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
25	土	しょうゆおにぎり 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 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 ほうれん草ともやしの味噌汁 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	スティックパン 牛乳
28	火	パン マカロニグラタン にんじんグラッセ レタススープ メロン	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
29	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ポップコーン お茶
30	木	豚丼 キャベツとわかめの甘酢和え 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶
31	金	麦ごはん ポークビーンズ 春雨サラダ 切り干し大根の味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 じゃがいも 煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳



食育便り

おからのキッシュ

キッシュはフランス・ロレー又地方発祥の郷土料理です。パイ生地やタルト生地にベーコンや野菜、チーズ、クリームを加えた卵液を入れて作ります。ロレー又地方では春の訪れを祝う5月のお祭りに欠かせない料理です。

〈材料(3~5歳児)〉

- ・有塩バター 1.5g
- ・ハム 5.0g
- ・玉ねぎ 12.0g
- ・ほうれん草 15.0g
- ・おから 12.0g
- ・卵 15.0g
- ・生クリーム 12.0g
- ・豆乳 12.0g
- ・食塩 0.2g
- ・こしょう 適量
- ・ピザ用チーズ 5.0g
- ・ケチャップ 4.0g

〈作り方〉

- ①ハムは1cm×3cm位に、たまねぎはくし切り、ほうれん草は茹で水気を絞り一口大に切る。
- ②鍋にバター、ハム、玉ねぎを入れ炒め、ほうれん草、おからを加える。
- ③といた卵、生クリーム、豆乳、塩、こしょうで液を作り炒めた具材、チーズと混ぜ合わせる。
- ④③を天板に流しオープンで焼く。(200℃で15分~)
- ⑤お好みでケチャップをかけて食べる。

