



1月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
5	月	たぬきうどん 伊達巻 かまぼこ 煮豆 みかん	煮込みうどん	せんべい 鉄ミルク	いなりすし お茶
6	火	麦ごはん 豆腐入り松風焼き ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 バナナ	お粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳
7	水	パン マカロニグラタン 湯野菜 コンソメスープ りんご	パン粥 人参煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ピスケット 牛乳
8 day	木	豚丼 キャベツのおかか和え 白菜と人参の味噌汁 みかん	お粥 しらす キャベツ煮 みそ汁 果物	ピスケット お茶	飲む手作りヨーグルト お茶
9 day	金	ごはん レバーの唐揚げ きんひら 納豆 ほうれん草ともやしの味噌汁 バナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 みそ汁 果物	せんべい お茶	麩のラスク焼き お茶
10	土	肉うどん ポイルワインナー きゅうりの漬物 バナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	せんべい ジュース
12	月	成 人 の 日			
13	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 おからの中華煮 わかめとなめこの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 人参煮 みそ汁 果物	ピスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
14 day	水	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめのおかか和え 白菜としめじの味噌汁 みかん	お粥 しらす 野菜煮 みそ汁 果物	小魚 お茶	バナナヨーグルト お茶
15	木	冬野菜カレー ひじきサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 野菜煮 みそ汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ピスケット 牛乳
16 day	金	ごはん ミートオムレツ 大根サラダ 納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 バナナ	お粥 ひきわり納豆 大根煮 みそ汁 果物	ミニゼリー お茶	スイートポテト 牛乳
17	土	炊き込みご飯 卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	ピスケット ジュース
19	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き カレー風味のカリフラワー 味付け海苔 ほうれん草ともやしの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 野菜煮 みそ汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ピスケット ミロミルク
20	火	麦ごはん 豆腐の中華煮 れんこんのきんぴら 長ねぎとなめこの味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 野菜煮 みそ汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳
21	水	麦ごはん 手作りハンバーグ スパゲッティサラダ キャベツスープ バナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 みそ汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
22	木	パン クリームシチュー にんじんとフルーツのサラダ ミニゼリー	パン粥 野菜煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
23	金	お誕生日メニュー ★ハムピラフ ささみフライ クイックサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ いちご★			
24	土	カレー 野菜スティック オレンジ	おじや 果物	マシュマロ	ピスケット ジュース
26	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 野菜煮 みそ汁 果物	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
27	火	麦ごはん 魚の香味ソースかけ ナムル風煮浸し もやしと人参の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 ほうれん草煮 みそ汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ブチケーキ チーズ 牛乳
28 day	水	野菜たっぷり肉うどん さつまの甘煮 きゅうりの漬物 バナナ	煮込みうどん 野菜煮 さつまいも煮 果物	ピスケット お茶	おにぎり お茶
29	木	中華丼 もやしのカレードレッシング 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 野菜煮 みそ汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ピスケット ミロミルク
30	金	麦ごはん 豚カツ ポテトサラダ 長ねぎとえのきの味噌汁 バナナ	お粥 野菜煮 みそ汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プリン お茶
31	土	たまごサンド チキンナゲット バナナ 牛乳	パン粥 果物	マシュマロ	せんべい ジュース

day は完全無添加マークです。※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

豆腐の松風焼き

松風焼きはおせち料理のひとつで能の「松風」という話の「松風（待つ風）ばかりで浦さびし」という和歌が元になっています。松風焼きは表面にけしの実をふりかけて焼いたもので、裏面には何もありません。裏（浦）がさびしい=松風と名づけられました。「裏がない」つまり、「隠し事なく正直な様子」で一年悪いことせずに真っ直ぐに生きていくこうという思いが込められています。

【材料（3～5歳児 1人分）】

- ・鶏ひき肉 30g
- ・木綿豆腐 30g
- ・卵 5g
- ・酒 2g
- ・砂糖 3g
- ・みそ 4g
- ・白ねぎ 6g
- ・ごま 1g

【作り方】

- ①白ねぎはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉、木綿豆腐、卵を混ぜ合わせよく練り合わせる。
- ③②に調味料、ねぎを加え混ぜ合わせる。
- ④天板に③を敷き詰め、表面にごまをふりかけ軽く埋め込む。
- ⑤180℃のオーブンで20分焼く。

