



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	
2	月	麦ごはん 魚の洋風焼き ひじきサラダ 味付け海苔 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 野菜煮 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	
3	火	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			ビスケット 豆乳	ひなあられ カルピス
4	水	ごはん ミートオムレツ 磯和え 納豆 わかめと長ねぎの味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 果物	小魚 お茶	ふかし芋 お茶	
5	木	ハヤシライス 味噌マヨ和え わかめともやしの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
6	金	麦ごはん 野菜のかに玉風 もやしのナムル 味付け海苔 わかめと大根の味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
7	土	カレー 野菜スティック お茶 オレンジ	おじゃ 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース	
9	月	麦ごはん 鯖のみそ煮 ほうれん草の塩昆布和え 具だくさんの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
10	火	ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしのおかか和え 長ネギとなめこの味噌汁 バナナ	お粥 しらす 野菜煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	麩のラスク焼き 牛乳	
11	水	ごはん チリコンカン キャベツのおかか和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	フルーツ入り 手作りヨーグルト お茶	
12	木	★ お 楽 し み メ ニ ュ ー ★			ビスケット 鉄ミルク	蒸しパン 牛乳
13	金	ちゃんぽんうどん チキンナゲット きゅうりの漬物 バナナ	野菜煮込みうどん 果物	せんべい 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳	
14	土	卒 園 式				
16	月	麦ごはん ポパイオムレツ きんぴら 納豆 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フチケーキ チーズ 牛乳	
17	火	麦ごはん 豚カツ ブロッコリーのチーズおかか和え ほうれん草としいたけの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 野菜煮 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	
18	水	カレー マカロニサラダ 長ネギと豆腐の味噌汁 りんご	お粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ハバロア お茶	
19	木	野菜たっぷり肉うどん かぼちゃの煮物 きゅうりのさっぱり漬け オレンジ	野菜煮込みうどん かぼちゃ煮 果物	ビスケット お茶	おにぎり お茶	
20	木	春 分 の 日				
21	土	おにぎり ボイルウィンナー きゅうりの漬物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース	
23	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 長ネギとなめこの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	焼きそば お茶	
24	火	麦ごはん 鶏の唐揚げ สปาゲッティソテー レタススープ オレンジ	お粥 豆腐煮 野菜煮 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	
25	水	きつねうどん さつまの甘煮 チーズ バナナ	野菜煮込みうどん さつまいも煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	揚げパン 牛乳	
26	木	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ポテトチップサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
27	金	ごはん 焼肉 カレー風味のカリフラワー キャベツとしいたけの味噌汁 りんご	お粥 しらす 野菜煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳	
28	土	新 年 度 準 備				
30	月	麦ごはん 魚の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 豆腐とニラの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	スイートプール 牛乳	
31	火	パン 手作りハンバーグ グリーンサラダ キャベツスープ バナナ	パン粥 野菜煮 さつまいも 煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	フライドポテト お茶	

食育便り

☺day は完全無添加デーのマークです。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

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。

