



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	火	麦ごはん はんぺんフライ もやしのナムル 味付け海苔 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ 人参小松菜煮味噌汁	チーズ お茶	きな粉マカロニ 牛乳
2	水	麦ごはん ミートオムレツ かにかまサラダ 納豆 わかめスープ りんご	おかゆ スープ 豚肉玉ねぎ煮 納豆	ビスケット 鉄ミルク	パパロア お茶
3	木	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードレッシング 大根と麩の味噌汁 オレンジ	おかゆ 味噌汁 ボイル豚肉 ツナ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
4	金	ハッシュドビーフ ブロッコリーのチーズおかか和え 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 ブロッコリー 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
5	土	炊き込みご飯 ボイルウインナー 味噌汁 パナナ		マシュマロ	クッキー ジュース
7	月	たぬきうどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 煮魚 オレンジ	うどん ツナ 煮豆	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
8	火	麦ごはん 魚の甘酢あん ポテトサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	おかゆ タラ 味噌汁 じゃがいも人参煮味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶
9	水	マーボー丼 ほうれん草ともやしのおかか和え 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	おかゆ 豆腐ひき肉煮 ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 豆乳	ジャムパン 牛乳
10	木	麦ごはん 手作りハンバーグ ハムサラダ わかめとしいたけのスープ オレンジ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 キャベツ煮 スープ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
11	金	麦ごはん チャブチェ かぼちゃの煮物 もやしとねぎの味噌汁 パナナ	おかゆ 牛肉野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ
12	土	カレー 野菜スティック お茶 オレンジ		マシュマロ	ビスケット ジュース
14	月	ス ポ ー ツ の 日			
15	火	麦ごはん 魚の洋風焼き キャベツとわかめの甘酢和え 納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	おかゆ タラ 納豆 味噌汁	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
16	水	麦ごはん 手羽先のコトコト煮 マカロニサラダ レタススープ オレンジ	おかゆ 煮鶏 人参煮 スープ	チーズ 鉄ミルク	焼きそば お茶
17	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ 味噌マヨ和え わかめともやしの味噌汁 りんご	おかゆ 煮鶏 キャベツ人参煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト お茶
18	金	ミートソーススパゲティ 温野菜 チンゲンサイと豆腐のスープ パナナ	おかゆ ひき肉野菜煮 温野菜 スープ	ビスケット 豆乳	ピザトースト 牛乳
19	土	運 動 会			
21	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 切り干し大根の煮物 味付け海苔 キャベツと麩の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ 切り干し大根煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
22	火	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ オーロラサラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 りんご	おかゆ 鮭 人参煮 味噌汁	せんべい 豆乳	ふかし芋 お茶
23	水	チキンカレー みかんときゅうりの和え物 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳
24	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ポテトチップサラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 味噌汁	チーズ 豆乳	ポップコーン お茶
25	金	お 誕 生 日 × ニ ュ ー ご はん きのこソースハンバーグ さつまサラダ ほうれん草と大根のスープ りんご			
26	土	わかめおにぎり チキンナゲット パナナ 牛乳		マシュマロ	ビスケット お茶
28	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 ひじき煮 味噌汁	せんべい 豆乳	プチケーキ 牛乳
29	火	パン ポパイオムレツ スパゲッティサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	おかゆ スープ 鶏ささみ ほうれん草煮	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
30	水	中華丼 コールスローサラダ なら玉スープ みかん	おかゆ スープ 野菜豚肉煮 キャベツ煮	ビスケット 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨーグルト お茶
31	木	野菜たっぷり肉うどん ボイルウインナー さつまいも煮 りんご	うどん さつまいも煮	ブルーン 豆乳	おばけマフィン 牛乳

## 食育便り

### さつまサラダ

さつまいもは主成分は糖質で、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。さつまいものビタミンCは加熱しても損失が少ないのが特長です。さつまいもはゆっくりじっくり加熱することで甘みが増します。



#### 【材料(3~5歳児)】

- さつまいも 40g
- にんじん 5g
- きゅうり 6g
- レーズン 1g
- 砂糖 1.4g
- クリームチーズ 5g
- スライスアーモンド 2g
- マヨネーズ 5g

#### 【作り方】

- ① さつまいもはさいの目になんじんはいちょう切りにして茹で、冷ます。
- ② きゅうりは薄く輪切りする。
- ③ アーモンドはローストして細かく砕く。
- ④ 砂糖、クリームチーズ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 材料をすべて混ぜ合わせる。