



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	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 カレー風味のカリフラワー 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	おかゆ 鶏肉野菜煮 カリフラワー 味噌汁	チーズ 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
2	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 オレンジ		マシュマロ	クッキー ジュース	
4	月	文化の日				
5	火	麦ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草のごま和え 切り干し大根の味噌汁 みかん	おかゆ さば ほうれん草煮 味噌汁	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	水	カレー グリーンサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 バナナ	おかゆ 豚肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ	
7	木	パン ポークビーンズ ボイルブロッコリー 豆腐の中華スープ バナナ	おかゆ 豚肉野菜煮 ブロッコリー スープ	ビスケット お茶	おにぎり お茶	
8	金	麦ごはん 肉じゃが ナムル魚煮し わかめと大根の味噌汁 みかん	おかゆ 肉じゃが ほうれん草煮 味噌汁	せんべい お茶	ふかし芋 お茶	
9	土	肉うどん きゅうりの漬物 お茶 バナナ		マシュマロ	おにぎり お茶	
11	月	麦ごはん さばの味噌煮 きんぴら 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おかゆ さば 人参煮 味噌汁	チーズ 豆乳	カステラ 牛乳	
12	火	麦ごはん スペニッシュオムレツ สปาゲッティサラダ 納豆 白菜と人参の味噌汁 りんご	おかゆ 鶏ささみ 納豆 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
13	水	麦ごはん 手作りハンバーグ 春雨サラダ わかめともやしのスープ バナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ スープ	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
14	木	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え ほうれん草と油揚げの味噌汁 みかん	おかゆ ボイル豚肉 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット お茶	ジャムパン 牛乳	
15	金	ハヤシライス 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 バナナ	おかゆ 牛肉野菜煮 ブロッコリー 味噌汁	ミニゼリー 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
16	土	炊き込みご飯 ボイルウインナー 味噌汁 バナナ		マシュマロ	クッキー ジュース	
18	月	たぬきうどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 みかん	うどん かぼちゃ煮	ビスケット 豆乳	プッチャーキ 牛乳	
19	火	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き れんこんのきんぴら 納豆 長ねぎとしめじの味噌汁 バナナ	おかゆ 鮭 納豆 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳	
20	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え もやしと油揚げの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏煮 キャベツ人参煮 味噌汁	ブルー豆乳	麩のラスク焼き 牛乳	
21	木	キーマカレー 人参とフルーツのサラダ コンソメスープ ミニゼリー	おかゆ ひき肉野菜煮 かぼちゃ煮 スープ	チーズ 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳	
22	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 さつまの甘煮 味付きのり 長ネギとなめこの味噌汁 バナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 さつま煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
23	土	勤労感謝の日				
25	月	☆お誕生日メニュー☆ ごはん 焼売 ポテトチップサラダ 白菜とベーコンのスープ みかん		おかゆ 鶏ささみ ツナ スープ	チーズ 豆乳	ロールケーキ ぶどうジュース
26	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 りんご	おかゆ 赤魚 切り干し大根煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
27	水	パン マカロニグラタン 人参グラッセ レタススープ バナナ	おかゆ 鶏ささみ 人参煮 スープ	ブルー豆乳	焼きビーフン お茶	
28	木	豚丼 ミモザサラダ わかめともやし味噌汁 みかん	おかゆ 豚肉野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
29	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味のれんこん もやしと人参の味噌汁 りんご	おかゆ 鮭 ツナ 味噌汁	ビスケット 豆乳	フルーチェ お茶	
30	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	

## 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



### 鮭のコーンマヨ焼き



9月から11月にかけて海から川に戻る鮭を「秋鮭」、5月から7月に捕れる鮭は季節外れの鮭として「時不知(トキシラズ)」と呼ばれています。鮭の色素成分のアスタキサンチンには強い抗酸化力があり、さらにこの色素の影響で身が赤く見えています。また、良質なたんぱく質をはじめ、体に良いとされる油のEPAやDHA、カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDが多く含まれています。

#### 【材料(3~5歳児)】

- ・さけ 40g
- ・薄力粉 1g
- ・マヨネーズ 6g
- ・クリームコーン 6g
- ・粉チーズ 0.7g
- ・パセリ 0.1g

#### 【作り方】

- ①オーブンを210℃に予熱しておく。
- ②マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズ、パセリを混ぜ合わせる。
- ③鮭に薄力粉をまぶし鉄板に並べる。
- ④並べた③の上に②をかけ15分ほど焼く。

