



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
2	月	麦ごはん さばの香味野菜ソース きんぴら わかめとなめこの味噌汁 みかん	おかゆ さば 人参煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳	
3	火	クリームスパゲティ 温野菜 キャベツスープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ 温野菜 スープ	ブルーン 豆乳	揚げパン 牛乳	
4	水	麦ごはん 手作りハンバーグ クイックサラダ 白菜としいたけの味噌汁 りんご	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
5	木	ハッシュドビーフ ごぼうサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	金	麦ごはん クリームシチュー コールスローサラダ パナナ	おかゆ 鶏肉野菜煮 ツナ スープ	ビスケット 鉄ミルク	ブルーチェ お茶	
7	土	おにぎり チキンナゲット パナナ お茶		マシュマロ	ビスケット お茶	
9	月	麦ごはん はんぺんフライ もやしのナムル わかめと長ねぎの味噌汁 りんご	おかゆ 鶏ささみ 小松菜人参煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳	
10	火	パン おからのキッシュ グリーンサラダ かぼちゃの豆乳スープ みかん	おかゆ おから煮 ツナ スープ	せんべい 豆乳	いなりすし お茶	
11	水	きつねうどん ポイルウインナー フルーツサラダ ミニゼリー	うどん かぼちゃ煮	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
12	木	マーボー丼 もやしときゅうりの酢味噌和え キャベツと麩の味噌汁 みかん	おかゆ ひき肉豆腐煮 ツナ スープ	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
13	金	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え チャブスイ パナナ	おかゆ ポイル豚肉 かぼちゃ煮 スープ	ミニゼリー 豆乳	ジャムパン 牛乳	
14	土	クリスマス会				
16	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 ひじきの煮物 味付け海苔 ほうれん草としいたけの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏ささみ ひじき煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
17	火	麦ごはん 鮭の塩焼き カレー風味のれんこん 納豆 切り干し大根の味噌汁 りんご	おかゆ 鮭 納豆 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳	
18	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのチーズおかか和え 白菜と人参の味噌汁 パナナ	おかゆ 煮鶏 ブロッコリー 味噌汁	ブルーン 豆乳	飲む手作りヨーグルト オレオ	
19	木	牛そぼろ丼 大根サラダ もやしと油揚げの味噌汁 みかん	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 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	
20	金	もちつき会(あんこもち、きなこもち、しょうゆもち、豚汁、みかん)	うどん かぼちゃ煮	チーズ 豆乳	おにぎり お茶	
21	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 玉ねぎと卵の味噌汁 みかん		マシュマロ	クッキー ジュース	
23	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮浸し キャベツと生揚げの味噌汁 りんご	おかゆ 赤魚 ほうれん草煮 味噌汁	ミニゼリー 豆乳	肉まん お茶	
24	火	冬野菜カレー ひじきサラダ 豆腐とにら味噌汁 ミニゼリー	おかゆ ツナ野菜煮 ひじき煮 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	
25	水	★お誕生日メニュ★ ごはん チキンステーキ照り焼きソース フライドポテト きらきらスープ いちご	おかゆ 煮鶏 かぼちゃ煮 スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ ジュース	
26	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味のカリフラワー ほうれん草と麩の味噌汁 みかん	おかゆ 鶏ささみ カリフラワー 味噌汁	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	
27	金	パン 鶏の洋風煮込み สปาゲッティサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 ツナ スープ	ブルーン 豆乳	スイートポテト お茶	
28	土	肉うどん きゅうりの漬物 お茶 パナナ		マシュマロ	おにぎり お茶	

※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



カレー風味カリフラワー

ブロッコリーに似ているカリフラワーですが食用となる花の部分[花蕾(からい)]が白いのが特徴です。カリフラワーが白いのは、花蕾に太陽の光が当たらないように栽培されています。カリフラワーは白色のほかオレンジ色や紫色をしたものや緑色でギザギザの形のロマネスコと呼ばれるものがあります。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1人分)】

- カリフラワー 23g
- かにかま 4g
- 砂糖 0.4g
- 食塩 0.1g
- 酢 1.6g
- カレー粉 0.1g
- サラダ油 2g

【作り方】

- ①カリフラワーを1口大に切り、茹でる。
- ②かにかまをほぐす。
- ③砂糖、食塩、酢、カレー粉、サラダ油を混ぜ合わせる。
- ④カリフラワー、かにかま、ドレッシングを和える。



ロマネスコ