



| 日 | 曜 | 献立名 | 離乳食 | 3歳未満児おやつ | 全児午後おやつ |
|----|---|---|-------------------------|------------|------------------|
| 1 | 土 | 炊き込みご飯 チキンナゲット きゅうりの漬物 みそ汁 パナナ | | マシュマロ | ビスケット ジュース |
| 3 | 月 | 恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけのスープ みかん | おかゆ 鶏ささみ 煮豆 スープ | ミニゼリー 豆乳 | スティックパン 牛乳 |
| 4 | 火 | 麦ごはん おからのキッシュ グリーンサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ | おかゆ おから煮 ツナ スープ | せんべい お茶 | きなこマカロニ お茶 |
| 5 | 水 | ハッシュドビーフ みかんときゅうりの和え物 もやしと人参の味噌汁 パナナ | おかゆ たまねぎ牛肉煮 かぼちゃ煮 味噌汁 | チーズ 豆乳 | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 6 | 木 | 麦ごはん 豆腐の中華煮 きんぴら わかめとなめこの味噌汁 オレンジ | おかゆ 豚肉豆腐煮 にんじん煮 味噌汁 | せんべい 鉄ミルク | ジャムパン 牛乳 |
| 7 | 金 | ★お誕生日×ニュー★ ごはん ミートローフ フロッコリーのチーズおかか和え 白菜と豚肉のスープ いちご | おかゆ ひき肉たまねぎ煮 フロッコリー スープ | ビスケット 豆乳 | ロールケーキ リンゴジュース |
| 8 | 土 | 肉うどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 パナナ | | マシュマロ | クッキー ジュース |
| 10 | 月 | 麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 長ネギとしめじの味噌汁 りんご | おかゆ 鮭 ひじき煮 味噌汁 | ブルーン 豆乳 | ポップコーン お茶 |
| 11 | 火 | 建 国 記 念 の 日 | | | |
| 12 | 水 | 麦ごはん はんぺんフライ コールスローサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご | おかゆ 鶏ささみ キャベツ煮 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | シリアルヨーグルト お茶 |
| 13 | 木 | カレー きゅうりの塩昆布和え ほうれん草ともやしの味噌汁 オレンジ | おかゆ 野菜豚肉煮 ツナ 味噌汁 | せんべい 豆乳 | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 14 | 金 | 麦ごはん チャプチェ かぼちゃの煮物 豆腐とにらの味噌汁 いちご | おかゆ 野菜牛肉煮 かぼちゃ煮 味噌汁 | チーズ 鉄ミルク | ミニパン 牛乳 |
| 15 | 土 | ★ 保 育 参 観 ★ (つくし・ちゅうりっぷ・すみれ) | | | |
| 17 | 月 | 麦ごはん 魚の香味野菜ソース スパゲッティサラダ 白菜と人参の味噌汁 いちご | おかゆ さば ツナ 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | カステラ 牛乳 |
| 18 | 火 | 天津飯 ごぼうサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ | おかゆ 鶏ささみ にんじん煮 味噌汁 | ブルーン 豆乳 | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 19 | 水 | きつねうどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 パナナ | うどん かぼちゃ煮 | せんべい 鉄ミルク | おにぎり お茶 |
| 20 | 木 | 麦ごはん 焼肉 もやしのナムル 長ネギと生揚げの味噌汁 りんご | おかゆ ボイル豚肉 にんじん煮 味噌汁 | チーズ 豆乳 | コーンフレーク 牛乳 |
| 21 | 金 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ カレー風味のカリフラワー 白菜としいたけの味噌汁 パナナ | おかゆ 煮鶏 カリフラワー 味噌汁 | ビスケット 鉄ミルク | 飲む手作りヨーグルト オレオ |
| 22 | 土 | カレー 野菜スティック お茶 オレンジ | | マシュマロ | せんべい ジュース |
| 24 | 月 | 振 替 休 日 | | | |
| 25 | 火 | 麦ごはん 赤魚の煮魚 五目納豆 具だくさんの味噌汁 パナナ | おかゆ 赤魚 納豆 味噌汁 | ビスケット 豆乳 | バームクーヘン 牛乳 |
| 26 | 水 | 麦ごはん 手作りハンバーグ 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 | おかゆ ひき肉たまねぎ煮 ツナ 味噌汁 | チーズ 鉄ミルク | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 27 | 木 | 麦ごはん ポークビーンズ ボイルフロッコリー レタススープ りんご | おかゆ 野菜大豆煮 フロッコリー スープ | せんべい 豆乳 | あげぼん 牛乳 |
| 28 | 金 | キーマカレー 春雨ときゅうりの酢の物 キャベツと生揚げの味噌汁 いちご | おかゆ ひき肉たまねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁 | ミニゼリー 鉄ミルク | フルーチェ お茶 |

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

魚の香味野菜ソース

香味野菜とは、料理に香りや風味を付け味を引き立たせたり、肉や魚などの臭みを消す効果があります。しょうがやんにく、しそ、セロリ、パセリなどがあげられます。

【材料（3～5歳児1人分）】

| | | | |
|----------|------|-------|------|
| ・さば | 40g | ・料理酒 | 3.5g |
| ・しょうゆ | 0.5g | ・砂糖 | 1.5g |
| ・酢 | 0.5g | ・酢 | 3.5g |
| ・片栗粉 | 3.3g | ・しょうゆ | 5.6g |
| ・サラダ油 | 2.2g | ・ごま油 | 0.7g |
| ・セロリ | 20g | | |
| ・パセリ（乾） | 0.5g | | |
| ・おろししょうが | 0.5g | | |
| ・パプリカ | 5g | | |

【作り方】

- ① セロリ、パプリカをみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、火にかけ沸騰させる。
- ③ セロリ、パセリ、しょうが、パプリカとAを混ぜ合わせる。（ソース）
- ④ さばをしょうゆと酢で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ 揚げたさばにソースをかけて完成。

