



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
4	月	たぬきうどん 伊達巻 かまぼこ さつまいもの甘煮 みかん	野菜煮込みうどん フルーツ	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
5	火	麦ごはん 鯖の味噌煮 ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	水	麦ごはん 豆腐入り松風焼き焼き きんぴら 納豆 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	蒸しパン(ココア) 牛乳	
7	木	パン スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ わかめともやしのスープ みかん	パン粥 豆腐煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳	
8	金	麦ごはん 肉じゃが ナムル風煮込み キャベツとしめじの味噌汁 りんご	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツ入り 手作りヨーグルト	
9	土	いなりずし ウインナー チーズ お茶 ブルーン	粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい 牛乳	
11	月	成人の日				
12	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 磯和え 白菜と生揚げの味噌汁 いちご	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
13	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え チャプスイ パナナ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
14	木	キーマカレー 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	粥 大豆煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	フルーチェ	
15	金	麦ごはん 手羽先のコトコト煮 フレーク和え 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 りんご	粥 ひきわり納豆 ほうれん草 煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	シリアル入り 手作りヨーグルト	
16	土	ツナサンド チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
18	月	麦ごはん 魚の甘酢あん 切り干し大根の煮物 長ねぎとえのきの味噌汁 みかん	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
19	火	パン おからのキッシュ ジャーマンポテトサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	パン粥 大豆煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	おにぎり お茶	
20	水	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ 春雨ときゅうりの酢の物 小松菜と麩の味噌汁 りんご	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト	
21	木	マーボー丼 クイックサラダ 長ねぎとなめこの味噌汁 いちご	粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ピーナツサンド 牛乳	
22	金	お誕生日 × ニュウ ★菜飯 手作りしゅうまい ポテトチップスサラダ ミニトマト ほうれん草と大根のスープ みかん★		ヨーグルトレーズン りんごジュース	ロールケーキ 豆乳	
23	土	スティックパン ウインナー チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
25	月	けんちんうどん ウインナー キャベツとわかめの甘酢和え りんご	煮込み野菜うどん フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	コーンピザ 牛乳	
26	火	牛そぼろ丼 カレー風味のれんこん わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	きなこマカロニ 牛乳	
27	水	麦ごはん 魚の竜田揚げ マカロニサラダ 白菜としめじの味噌汁 みかん	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
28	木	冬野菜カレー 味噌マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
29	金	麦ごはん 手作りハンバーグ ブロッコリーのチーズおかか和え ほうれん草としめじの味噌汁 みかん	麦ごはん 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
30	土	わかめおにぎり ウインナー チーズ お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳	

食育便り



豆腐入り松風焼き



松風焼きは「松風」という和菓子のような見た目をしていて鶏ひき肉を味噌や砂糖で味付けをし手平らにし、上からけしの実を振りかけて焼くシンプルな料理です。鶏ひき肉を使用している場合には鶏松風（とりまつかぜ）とも呼ばれています。松風の名前の由来には和菓子のような見た目のほかにあります。表面は華やかな反面、裏側はさみしいと在原行平（ありえあらのゆきひら）が想い人の松風に会えなくなり、「待つ風」ばかりで「浦」寂しいと詠んだことから表面だけけしの実で華やかで裏側は寂しいということからその名がついたという説もあります。おせちの定番料理であり、表面だけけしの実をまぶし裏側には何も無いので「裏には何も無い、隠し事のない正直な生き方ができるように」という前向きな願いが込められています。また、焼きあがったものを羽子板状に切るためその形が「末広」を表し、縁起が良いとされています。

保育園の給食では豆腐をを加え柔らかくし、けしの実の代わりにごまを使用しています。



【材料（3～5歳児1人分）】

- ・鶏ひき肉 30g
- ・豆腐 30g
- ・卵 30g
- ・料理酒 2g
- ・砂糖 3g
- ・ねぎ 5g
- ・ごま 1g

【作り方】

- ①型にクッキングシートを敷き、オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉と卵、豆腐を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に調味料、ねぎを入れ混ぜ合わせ型に入れゴマをまんべんなく散らす。
- ④180℃に予熱したオーブンで中に火が通るまで15～20分焼き粗熱が取れたら型から外す。
- ⑤食べやすい大きさに切り盛り付ける。