



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	
2	月	麦ごはん さばのカレー竜田揚げ クイックサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	かき氷	
3	火	パン スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ コンソメスープ バナナ	パン粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	チーズ お茶	焼きビーフン お茶	
4	水	麦ごはん チリコンカン ボイルブロッコリー かきたま汁 オレンジ	お粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	せんべい ビスケット 牛乳	
5	木	肉みそうどん かぼちゃの煮物 きゅうりのさっぱり漬け 梨	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
6	金	マーボーナス丼 もやしときゅうりの酢味噌和え 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
7	土	カレー 野菜スティック お茶 オレンジ	おじや 果物	マシュマロ	シュガーパイ りんごジュース	
9	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き きんぴら 納豆 なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	アイスクリーム ビスケット	
10	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 ひじきの煮物 わかめと長ネギの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
11	水	ハヤシライス にんじんとフルーツのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ	
12	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ オーロラサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	フルーチェ お茶	
13	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 味噌マヨ和え レタススープ バナナ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	ジャムパン 牛乳	
14	土	タマゴサンド チキンナゲット バナナ 牛乳	パン粥 果物	マシュマロ	おにぎり お茶	
16	月	敬老の日				
17	火	麦ごはん 鮭の塩焼き おくら納豆 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	プチケーキ チーズ 牛乳	
18	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え クッパ風スープ バナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	コーンフレーク 牛乳	
19	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきサラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	蒸しパン 牛乳	
20	金	カレー コールスローサラダ わかめとなめこの味噌汁 バナナ	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
21	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 卵の味噌汁 オレンジ	おじや 果物	マシュマロ	クッキー ジュース	
23	月	秋分の日				
24	火	ひやむぎ ボイルウインナー かぼちゃの天ぷら 煮豆 バナナ	煮込みにゅうめん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	チーズ お茶	おにぎり お茶	
25	水	お誕生日メニュー ★ごはん うすらの卵のミートローフ ジャーマンポテトサラダ なら玉スープ 梨★			ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
26	木	パン 鶏の洋風煮込み マカロニサラダ キャベツスープ オレンジ	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	せんべい お茶	麩のラスク焼き 牛乳	
27	金	牛そぼろ丼 みかんときゅうりの和え物 長ネギとえのきの味噌汁 バナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	せんべい ビスケット 牛乳	
28	土	肉うどん きゅうりの漬物 お茶 バナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	おにぎり お茶	
30	月	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 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	スティックパン 牛乳	

食育便り



ジャーマンポテトサラダ

ジャーマンポテトサラダは子どもたちに人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【材料(3～5歳児1人分)】

- ・じゃがいも 30g
- ・にんじん 5g
- ・きゅうり 5g
- ・ウインナー 8g
- ・チーズ 8g
- ・食塩 0.1g
- ・こしょう 0.1g
- ・マヨネーズ 10g

【作り方】

- ①じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②じゃがいも、にんじん、ウインナーを茹でて冷ます。
- ③きゅうりは輪切りに、チーズはさいの目切りにする。
- ④ウインナーは輪切りにする。
- ⑤材料をすべて混ぜ合わせる。

