



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	火	麦ごはん はんぺんフライ もやしのナムル 味付け海苔 豆腐とにらの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	きな粉マカロニ 牛乳	
2	水	麦ごはん ミートオムレツ かにかまサラダ 納豆 わかめスープ りんご	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	パパロア お茶	
3	木	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードRESSING 大根と麩の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
4	金	ハッシュドビーフ ブロッコリーのチーズおかか和え 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	コーンフレーク 牛乳	
5	土	炊き込みご飯 卵焼き 味噌汁 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	クッキー ジュース	
7	月	たぬきうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 煮魚 オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット お茶	おにぎり お茶	
8	火	麦ごはん 魚の甘酢あん ポテトサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	フルーチェ お茶	
9	水	マーボー丼 ほうれん草ともやしのおかか和え 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	ジャムパン 牛乳	
10	木	麦ごはん 手作りハンバーグ ハムサラダ わかめとしいたけのスープ オレンジ	お粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
11	金	麦ごはん チャプチェ かぼちゃの煮物 もやしとねぎの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ	
12	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 ジュース	
14	月	ス ポ ー ツ の 日				
15	火	麦ごはん 魚の洋風焼き キャベツとわかめの甘酢和え 納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
16	水	麦ごはん 手羽先のコトコト煮 マカロニサラダ レタススープ オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 スープ 果物	チーズ お茶	焼きそば お茶	
17	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ 味噌マヨ和え わかめともやしの味噌汁 りんご	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	ジャム入り手作りヨーグルト お茶	
18	金	ミートソーススパゲティ 温野菜 チンゲンサイと豆腐のスープ パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 豆乳	ピザトースト 牛乳	
19	土	運 動 会				
21	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 切り干し大根の煮物 味付け海苔 キャベツと麩の味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	せんべい ビスケット 牛乳	
22	火	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ オーロラサラダ じゃがいもと油揚げの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	ふかし芋 お茶	
23	水	チキンカレー みかんときゅうりの和え物 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	バームクーヘン 牛乳	
24	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ポテトチップサラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	ポップコーン お茶	
25	金	お誕生日メニュー ★ごはん きのこソースハンバーグ さつまサラダ ほうれん草と大根のスープ りんご★			ビスケット 豆乳	ロールケーキ 野菜ジュース
26	土	たまごサンド チキンナゲット パナナ 牛乳	パン粥 果物	マシュマロ	おにぎり お茶	
28	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	フチケーキ チーズ 牛乳	
29	火	パン ポパイオムレツ スパゲッティサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	ミニゼリー お茶	おにぎり お茶	
30	水	中華丼 コールスローサラダ なら玉スープ みかん	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 スープ 果物	ビスケット お茶	シリアル入り手作りヨーグルト お茶	
31	木	野菜たっぷり肉うどん ゆでたまご さつまいも煮 りんご	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ブルー豆乳	おぼけマフィン 牛乳	

食育便り



さつまサラダ

さつまいもは主成分は糖質で、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。さつまいものビタミンCは加熱しても損失が少ないのが特長です。さつまいもはゆっくりじっくり加熱することで甘みが増します。



【材料(3~5歳児)】

- さつまいも 40g
- にんじん 5g
- きゅうり 6g
- レーズン 1g
- 砂糖 1.4g
- クリームチーズ 5g
- スライスアーモンド 2g
- マヨネーズ 5g

【作り方】

- ① さつまいもはさいの目になんじんはいちょう切りにして茹で、冷ます。
- ② きゅうりは薄く輪切りする。
- ③ アーモンドはローストして細かく砕く。
- ④ 砂糖、クリームチーズ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 材料をすべて混ぜ合わせる。