



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	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 カレー風味のカリフラワー 豆腐とにらに味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	せんべい ビスケット ミロミルク	
2	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	おじゃ 果物	マシュマロ	クッキー ジュース	
4	月	文化の日				
5	火	麦ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草のごま和え 切り干し大根の味噌汁 みかん	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	水	カレー グリーンサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ	
7	木	芋煮会 おにぎり ボイルウインナー 豚汁 きゅうりの漬物 みかん ヤクルト		お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	ふかし芋 お茶
8	金	麦ごはん 肉じゃが ナムル魚煮浸し わかめと大根の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	せんべい ビスケット 牛乳	
9	土	肉うどん きゅうりの漬物 お茶 パナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	おにぎり お茶	
11	月	麦ごはん さばの味噌煮 きんぴら 豆腐となめこの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	カステラ 牛乳	
12	火	麦ごはん スペニッシュオムレツ สปาゲッティサラダ 納豆 白菜と人参の味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 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	
13	水	麦ごはん 手作りハンバーグ 春雨サラダ わかめともやしのスープ パナナ	お粥 豆腐煮 さつまいも煮 スープ 果物	ブルー豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
14	木	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え ほうれん草と油揚げの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	ジャムパン 牛乳	
15	金	ハヤシライス ブロッコリーのチーズおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 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	
16	土	炊き込みご飯 卵焼き 味噌汁 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	クッキー ジュース	
18	月	卵とじうどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 みかん	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	ビスケット 豆乳	プチケーキ チーズ牛乳	
19	火	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き れんこんのきんぴら 納豆 長ねぎとしめじの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	スイートポテト 牛乳	
20	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え もやしと油揚げの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	麩のラスク焼き 牛乳	
21	木	キーマカレー 人参とフルーツのサラダ コンソメスープ ミニゼリー	お粥 豆腐煮 人参煮 スープ 果物	チーズ お茶	せんべい ビスケット 牛乳	
22	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 さつまいも甘煮 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	シリアル入り手作りヨーグルト お茶	
23	土	勤労感謝の日				
25	月	パン マカロニグラタン 人参グラッセ レタススープ りんご	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	ブルー豆乳	焼きビーフン お茶	
26	火	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 パナナ	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	
27	水	☆お誕生日メニュー☆ ごはん 手作り焼売 ポテトチップサラダ 白菜と豚肉のスープ みかん				
28	木	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ カレー風味のれんこん もやしと人参の味噌汁 りんご	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	フルーチェ お茶	
29	金	豚丼 ミモザサラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	せんべい ビスケット 牛乳	
30	土	カレー 野菜スティック お茶 オレンジ	おじゃ 果物	マシュマロ	シュガーパイ ジュース	

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ます

鮭のコーンマヨ焼き



9月から11月にかけて海から川に戻る鮭を「秋鮭」、5月から7月に捕れる鮭は季節外れの鮭として「時不知(トキシラズ)」と呼ばれています。鮭の色素成分のアスタキサンチンには強い抗酸化力があり、さらにこの色素の影響で身が赤く見えています。また、良質なたんぱく質をはじめ、体に良いとされる油のEPAやDHA、カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDが多く含まれています。

【材料(3~5歳児)】

- ・さけ 40g
- ・薄力粉 1g
- ・マヨネーズ 6g
- ・クリームコーン 6g
- ・粉チーズ 0.7g
- ・パセリ 0.1g

【作り方】

- ①オーブンを210℃に予熱しておく。
- ②マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズ、パセリを混ぜ合わせる。
- ③鮭に薄力粉をまぶし鉄板に並べる。
- ④並べた③の上に②をかけ15分ほど焼く。

