



| 日 | 曜 | 献立名 | 離乳食 | 3歳未満児おやつ | 全児午後おやつ |
|----|---|--|----------------------------|------------------|-----------------------|
| 4 | 土 | パン ミニゼリー 牛乳 | パン粥 ミニゼリー | マシュマロ | せんべい ジュース |
| 6 | 月 | 野菜うどん 伊達巻 かまぼこ 煮豆 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 お茶 | おにぎり お茶 |
| 7 | 火 | 麦ごはん 魚の甘酢あん キャベツのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 バナナ | お粥 煮魚 キャベツ煮 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 |
| 8 | 水 | 麦ごはん 豆腐入り松風焼き スタミナ納豆 貝だくさんの味噌汁 りんご | お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | チーズ お茶 | 焼きそば お茶 |
| 9 | 木 | ハヤシライス ブロッコリーのチーズおかか和え わかめと長ねぎの味噌汁 みかん | お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物 | ミニゼリー お茶 | せんべい ビスケット 牛乳 |
| 10 | 金 | 麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ナムル風煮ひたし 大根と麩の味噌汁 バナナ | お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物 | ブルーン 豆乳 | フルーチェ お茶 |
| 11 | 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 | シュガーバイ ジュース |
| 13 | 月 | 成人の日 | | | |
| 14 | 火 | 麦ごはん 野菜のかに玉風 ひじきの煮物 味付け海苔 豆腐とにらの味噌汁 りんご | お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | せんべい 豆乳 | フルーツロール 牛乳 |
| 15 | 水 | 麦ごはん レバーの唐揚げ สปาゲッティサラダ 白菜と人参の味噌汁 みかん | お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | チーズ お茶 | 麩のラスク焼き 牛乳 |
| 16 | 木 | パン 手作りハンバーグ コールスローサラダ 春雨スープ りんご | パン粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ 果物 | ビスケット お茶 | おにぎり お茶 |
| 17 | 金 | 中華丼 もやしのナムル わかめとしいたけのスープ バナナ | お粥 煮魚 人参煮 スープ 果物 | ミニゼリー お茶 | せんべい ビスケット 牛乳 |
| 18 | 土 | たまごサンド 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 |
| 20 | 月 | 麦ごはん ポパイオムレツ カレー風味のれんこん 納豆 もやしと油揚げの味噌汁 みかん | お粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物 | チーズ お茶 | せんべい ビスケット ミロミルク |
| 21 | 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 りんご | お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | せんべい 豆乳 | プチケーキ チーズ 牛乳 |
| 22 | 水 | 冬野菜カレー 味噌マヨ和え なら玉スープ いちご | お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物 | ミニゼリー お茶 | にゅうめん |
| 23 | 木 | 麦ごはん 豚カツ 干キャベツ オーロラサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 りんご | お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物 | ビスケット お茶 | 飲む手作りヨーグルト オレオ |
| 24 | 金 | 麦ごはん 焼肉 ひじきサラダ クッパ風スープ バナナ | お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物 | ブルーン 豆乳 | ピザトースト 牛乳 |
| 25 | 土 | 牛丼 きゅうりの塩昆布和え 玉ねぎと卵の味噌汁 みかん | おじや 果物 | マシュマロ | クッキー ジュース |
| 27 | 月 | パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ほうれん草と大根のスープ りんご | パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物 | せんべい お茶 | おにぎり お茶 |
| 28 | 火 | 麦ごはん さばの味噌煮 カレー風味のれんこん 豆腐とわかめの味噌汁 みかん | お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物 | ミニゼリー お茶 | コーンフレーク 牛乳 |
| 29 | 水 | お誕生日メニュー ★ごはん チキンステーキ照り焼き風 ほうれん草としめじのソテー 洋風卵とじスープ いちご★ | | ビスケット りんごジュース | ロールケーキ 野菜ジュース |
| 30 | 木 | ちゃんぽんうどん チキンナゲット きゅうりの漬物 りんご | 煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物 | ブルーン 豆乳 | ジャムパン 牛乳 |
| 31 | 金 | 豚丼 もやしのカレードRESSING 白菜としいたけの味噌汁 バナナ | お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物 | チーズ お茶 | せんべい ビスケット 牛乳 |

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



味噌マヨ和え

キャベツは1年で2回旬があります。春に出回る春キャベツは巻きがゆるく柔らかく、甘みがあり、サラダなどの生食がおすすめです。冬に出回るキャベツは巻きがしっかりしていて肉厚で加熱すると甘みが出てくるため、煮込み料理におすすめです。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・キャベツ 19g
- ・きゅうり 9.1g
- ・人参 2.8g
- ・竹輪 8g
- ・砂糖 0.8g
- ・穀物酢 0.8g
- ・みそ 2g
- ・マヨネーズ 6g

【作り方】

- ①キャベツはひと口大、人参はいちょう切りにする。
- ②キャベツと人参は茹でて冷ます。
- ③きゅうりと竹輪は輪切りにする。
- ④みそ、砂糖、酢、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤味噌マヨとキャベツ、人参、きゅうり、竹輪を混ぜ合わせる。

