



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	土	<b>保 育 参 観</b>				
3	月	恵方巻き フライドポテト 煮豆 わかめとしいたけのスープ みかん	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ミニゼリー お茶	スティックパン 牛乳	
4	火	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 長ネギとしめじの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	ポップコーン お茶	
5	水	ハッシュドビーフ みかんときゅうりの和え物 もやしと人参の味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	木	麦ごはん 豆腐の中華煮 きんぴら わかめとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	ジャムパン 牛乳	
7	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ カレー風味のカリフラワー 白菜としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ	
8	土	パン ミニゼリー 牛乳		マシュマロ	せんべい ジュース	
10	月	パン おからのキッシュ グリーンサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	せんべい お茶	おにぎり お茶	
11	火	<b>建 国 記 念 の 日</b>				
12	水	麦ごはん はんぺんフライ コールスローサラダ 切り干し大根の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	コーンフレーク 牛乳	
13	木	カレー きゅうりの塩昆布和え ほうれん草ともやしの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
14	金	麦ごはん チャプチェ かぼちゃの煮物 豆腐とにらの味噌汁 いちご	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	ミニパン 牛乳	
15	土	<b>保 育 参 観</b>				
17	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース スパゲッティサラダ 白菜と人参の味噌汁 いちご	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	カステラ 牛乳	
18	火	天津飯 ごぼうサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳	
19	水	<b>★お 誕 生 日 × ニ ュ ー ★</b>		ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース	
20	木	麦ごはん 焼肉 もやしのナムル 長ネギと生揚げの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
21	金	きつねうどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	せんべい お茶	おにぎり お茶	
22	土	パン ミニゼリー 牛乳		マシュマロ	せんべい ジュース	
24	月	<b>振 替 休 日</b>				
25	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 五目納豆 具だくさんの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	プチケーキ チーズ 牛乳	
26	水	麦ごはん 豚カツ ポテトチップサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	せんべい ビスケット ミロミルク	
27	木	パン ポークビーンズ ボイルブロッコリー レタススープ りんご	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	せんべい お茶	おにぎり お茶	
28	金	キーマカレー 春雨ときゅうりの酢の物 キャベツと生揚げの味噌汁 いちご	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	フルーチェ お茶	

## 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

### 魚の香味野菜ソース

香味野菜とは、料理に香りや風味を付け味を引き立たせたり、肉や魚などの臭みを消す効果があります。しょうがやんにく、しそ、セロリ、パセリなどがあげられます。

#### 【材料（3～5歳児1人分）】

- |           |       |        |       |
|-----------|-------|--------|-------|
| • さば      | 40 g  | • 料理酒  | 3.5 g |
| • しょうゆ    | 0.5 g | • 砂糖   | 1.5 g |
| • 酢       | 0.5 g | • 酢    | 3.5 g |
| • 片栗粉     | 3.3 g | • しょうゆ | 5.6 g |
| • サラダ油    | 2.2 g | • ごま油  | 0.7 g |
| • セロリ     | 20 g  |        |       |
| • パセリ（乾）  | 0.5 g |        |       |
| • おろししょうが | 0.5 g |        |       |
| • パプリカ    | 5 g   |        |       |

#### 【作り方】

- ① セロリ、パプリカをみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、火にかけ沸騰させる。
- ③ セロリ、パセリ、しょうが、パプリカとAを混ぜ合わせる。（ソース）
- ④ さばをしょうゆと酢で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ 揚げたさばにソースをかけて完成。

