

日	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
18 木	大豆 ごはん	鶏の生姜焼き 磯香和え/たくあん みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ ごま 鶏肉 生姜 じゃべつ ほうれん草 人参 焼きのり/大根 じゃが芋 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	かわはぎの天ぷら 酢大根 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 大根 酢 しょうゆ みかん
19 金	ごはん	豚肉と厚揚げの みそ炒め れんこんサラダ 千切り野菜のすまし汁	豚小間肉 厚揚げ 玉葱 人参 ピーマン みそ れんこん ブロccoli 人参 豆乳 酢 ごま 大根 人参 えのき 白滝 大根の葉	フランスパン 昆布 くだもの 牛乳	りんご
20 土	土曜保育		そうめん スープ 小麦粉 じゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
22 月	ごはん	魚のフライ 千切りじゃべつ 煮もの/たくあん みそ汁	メルルーサ パン粉 小麦粉 じゃべつ さつま芋 人参 昆布 / 大根 チンゲン菜 玉葱 しめじ 人参	ラスク 酢ごぼう くだもの 牛乳	フランスパン きな粉 ごぼう 酢 しょうゆ りんご
23 火	ごはん	ウイングスティック煮 春雨サラダ たくあん みそ汁	ウイングスティック 大根 人参 長葱 春雨 じゃべつ ブロccoli 人参	ひまわりパイ 小魚 くだもの 牛乳	かぼちゃ 餃子の皮 みかん
24 水	鮭 ごはん	五目きんぴら おかが和え ワンタンスープ	塩鮭 ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく さつまあげ ブロccoli けずり節 豚ひき肉 ワンタンの皮 長葱 しめじ 人参	ふかし芋 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ りんご
25 木	ごはん	豆腐ハンバーグ きんぴら おひたし みそ汁	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 みそ れんこん 人参 じゃべつ ほうれん草 人参 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	チヂミ するめ くだもの 牛乳	水菜 小麦粉 上新粉 みかん
26 金	ごはん	豚肉とじゃべつの みそ炒め スパゲティサラダ 白菜スープ	豚小間肉 生姜 じゃべつ 玉葱 人参 ピーマン みそ スパゲティ ブロccoli 人参 豆乳 酢 ごま 白菜 玉葱 人参 わかめ	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまクリーム りんご
27 土	土曜保育		そうめん スープ 小麦粉 じゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	りんご
29 月	2色 ごはん	あらめ煮 おひたし みそ汁	鶏ひき肉 生姜 人参 いんげん あらめ ごぼう 人参 油あげ じゃべつ ほうれん草 人参 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	干し芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 りんご
30 火	ごはん	魚の包み焼き ごま和え たくあん 五目汁	生鮭 玉葱 えのき ピーマン 人参 みそ 生姜 さつま芋 ブロccoli 人参 ごま 大根 白菜 大根 人参 長葱 豆腐	お好み焼き 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 じゃべつ 長葱 みかん
31 水	ごはん	八宝菜 煮豆/たくあん わかめスープ	豚小間肉 生いか 白菜 玉葱 人参 ピーマン しめじ きくらげ 金時豆 / 大根 わかめ 長葱 人参 ごま	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ いちご

※献立は変更になる場合もあります。

子どもの食事は、大人がいっしょに

食事とは、人と人がいっしょに食べる
ことです。

食卓は、同じ相手と毎日、近い距離で、
同じ時間を共有する場所です。

食卓は、子どものガンバリやどうしても
食べられない好き嫌い、失敗が受け入れら
れる安心感の持てる場所です。押しつけ、
小言を聞く場所ではおいしくありません。

「子どもの食事・食育・発達」安藤節子（芽ばえ社）参考



おでん風煮もの

<材料 4人分>

- ・鶏手羽元 8本
- ・厚揚げ 1枚
- ・じゃが芋 2個
- ・大根 1/5本くらい
- ・人参 1/2本くらい
- ・日高昆布 8枚
(長さ2cmくらいのもの)
- ・塩 適量
- ・しょうゆ 適量

<作り方>

1. 日高昆布は水につけておく。
2. 厚揚げ、じゃが芋、大根、人参は
食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に日高昆布と鶏手羽元を入れて
火にかけて煮る。
4. 3に大根と人参を加えて煮る。
5. 大根と人参が煮えたら、厚揚げと
じゃが芋を加えて煮る。
6. じゃが芋が煮えたら、塩としょう
ゆで味をととのえる。

※6. の調味料を入れる前に食材のうまみを味わってください。
昆布と鶏手羽元、野菜のうまみ
たっぷりの体があたたまる煮ものです！

