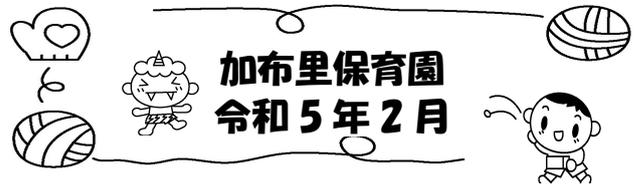


献立予定表



日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食	
1	水	★ツナチーズオムレツ コーンとわかめのスープ ごまブロッコリー	ごはん	鶏卵 ツナ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー チーズ わかめ コーン	スキムミルク ☆あげパン	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ じゃがいものにももの オニオンスープ	
2	木	チャプチェ かまぼこのすましじる とうもろこし	ごはん	春雨 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン もやし 白葱 にんにく かまぼこ	スキムミルク ☆カプチーノケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのもの はるさめスープ	
3	金	『おたんじょうかい』ぶたヒレのピカタ かぶのスープ りんご	おにっこごはん	豚肉 鶏卵 粉チーズ 小麦粉 ベー コン かぶの葉 人参 かぶ ひじき	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ とうふのもの かぶのスープ りんご	
4	土	そうめんちり もちごめだんご みかん	そうめん	そうめん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 豆腐 春菊 糸こんにやく 深ネギ 豚肉		りんごジュース ビスコ	おかゆ さつまいものにももの そうめんのすましじる みかん	
6	月	わんぱくバーグ かぼちゃのポタージュ にんじんのグラッセ	ごはん	合挽肉 鶏レバー おから 玉ねぎ ビ ーマン 人参 水煮大豆 鶏卵 牛乳	スキムミルク りんご チーズ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にんじんのにももの かぼちゃのポタージュ	
7	火	★さかなのおろしやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ごはん	青魚 大根 人参 生姜 深ネギ レモ ン汁 じゃが芋 鶏卵 ベーコン	スキムミルク ☆ミルクもち	オレンジジュース ムーンライト	おかゆ にざかな キャベツのみそしる	
8	水	ぶたじる チーズサラダ いちご	なっとうごはん	豚肉 ごぼう 人参 玉ねぎ さつま芋 大根 もやし 厚揚げ 小ネギ チーズ	スキムミルク ☆かふりっこロール	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ だいこんのもの なっとうじる いちご	
9	木	★さかなのフレンチフライ オニオンスープ バナナ	ごはん	まだら トマト 胡瓜 セロリ パセリ ベーコン 人参 パスタ バナナ	スキムミルク ☆チョコクッキーtoast	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ こうやどうふのもの オニオンスープ バナナ	
10	金	♪だいこんとあつあげのたいたん(京都府) かいそうのすみそあえ みかん	のりたまふりかけ ごはん	大根 あつあげ 水菜 わかめ 人参 キャベツ 胡瓜 鶏卵 胡麻 みかん	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース	おかゆ だいこんのもの あおなのスープ みかん	
11	土	けんこくきねんのひ						
13	月	★おでん りんご	しらすごはん	ごぼう天 大根 鶏卵 ウインナー 厚揚げ しらすたき りんご	ココア ホームパイ チーズ	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ おでん とうふのみそしる りんご	
14	火	クリームシチュー ツナサラダ えだまめ	ベーコンとチーズ のピラフ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛乳 豆腐 ブロッコリー ツナ キャベツ	スキムミルク ☆バレンタインクッキー	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのとうにゅうに にんじんスープ	
15	水	★おさかなハンバーグ にらときこのスープ トマト	ごはん	えそすりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン ゴマ にら しめじ 干し椎茸 豆腐	スキムミルク ☆マカロニきなこ	りんごジュース しろいふうせん	おかゆ すりみだんごのもの トマトスープ	
16	木	ベーコンエッグ ひじきのごもくじ かぼちゃのみそしる	かつおふりかけ ごはん	ベーコン 鶏卵 ひじき 鶏肉 人参 こんにやく 角天 水煮大豆 干し椎茸	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ ふのくたくたに かぼちゃのみそしる	
17	金	スコッチーズ パスタスープ えだまめ	ごはん	合挽肉 鶏卵 牛乳 パン粉 ビーマン 玉ねぎ 人参 チーズ パスタ パセリ	スキムミルク ☆ヨーグルトカステラ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にんじんのそばろに パスタスープ	
18	土	こまつなのあんかけどん レバーのケチャップに パイナップル	むぎごはん	豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 レ バー ケチャップ パイナップル		オレンジジュース ぼたぼたやき	にこみうどん レバーポテト	
20	月	★さかなのマヨネーズやき わかめとじゃこのサラダ ふのすましじる	ごはん	鮭 チーズ 玉ねぎ しめじ えのき わかめ しらす 人参 鶏卵 イナリ	スキムミルク いりこ ベジタブル バナナ	ぎゅうにゅう ルヴァン	おかゆ にざかな ふのすましじる	
21	火	はるまき じゃがいものすのもの なめこじる	ごはん	ビーフン 豚肉 人参 にら もやし た けのこ 干し椎茸 じゃが芋 ささみ	スキムミルク ☆チーズのブラウニー	オレンジジュース アスパラガス	おかゆ じゃがいものにももの ビーフンのスープ	
22	水	おべんとうじさんび						
23	木	てんのうたんじょうび						
24	金	★ちくわのポテフライ ネバネバあえ キャベツスープ	ごはん	ちくわ じゃが芋 小麦粉 鶏卵 パン 粉 パセリ 納豆 にら もやし 人参	カフェオレ ☆むしパン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ポテとなっとう キャベツスープ	
25	土	ミートスパゲティ バナナ	ぶどうパン	パスタ 合挽肉 玉ねぎ 人参 トマト 缶 ケチャップ 粉チーズ バナナ		ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ ブロッコリーのにももの オニオンスープ バナナ	
27	月	★さかなのあますいため マカロニサラダ りんご	ごはん	まだら じゃが芋 ビーマン 人参 玉 ねぎ ケチャップ マカロニ ベーコン	スキムミルク ポテコ チーズ	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ にざかな パスタスープ りんご	
28	火	フーチャンプルー さといものくろごまあえ いわしのつみれじる	のりごはん	くらま麩 鶏卵 豚肉 もやし キャベツ にら 人参 玉ねぎ こねぎ かつお節	☆にんじんゼリー	りんごジュース バナナ	おかゆ さつまいものにももの すりみだんごのスープ	

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。



お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る！

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次は何をしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。

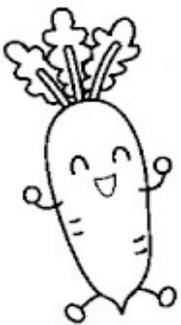
お手伝い例

ミニトマトのへたととり・玉ねぎの皮むき・胡瓜の板ずり・味付け・食器運び・配膳の手伝い・食事ができたことを家族に伝える・食器拭き など…



今月の家庭料理 京都府 大根と厚揚げの炊いたん

炊いたんとは「炊いたもの」という調理法を説明する言葉が料理名化したものです。ひたひたのおだし汁や煮汁で具材をコトコトと加熱し、素材におだし汁や煮汁の旨味を含ませる調理法を言います。



材料（1人分）

大根	90 g	A	
厚揚げ	60 g	酒	3 g
水菜	20 g	みりん	2.8 g
昆布だし	85 g	砂糖	1 g
		うすくち醤油	2.2 g

作り方

1. 大根は大きめの乱切りにする（できれば面取りをする）。鍋に水（分量外）、大根を入れて加熱し、大根が柔らかくなるまで弱火で煮る。
2. 厚揚げはサッと湯通しし、三角形に切る。
3. 水菜はサッと茹でて水気を絞り、幅2cmに切る。
4. 鍋にだし汁、Aを入れて加熱し、沸騰したら2を加えて煮含める。仕上げに3を加えて火を止める。

