



8月献立表



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
2	月	麦ごはん 魚の洋風焼き 切り干し大根の煮物 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 煎魚 人参煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
3	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 みかんときゅうりの和え物 納豆 冬瓜としいたけの味噌汁 なし	粥 ひきわり納豆 キャベツ 煎 味噌汁 フルーツ	ピスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
4	水	ミートソーススパゲッティ ポイルワインナー ポイルブロッコリー キャベツスープ バナナ	野菜煮込みうどん フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ピスケット ミロミルク
5	木	麦ごはん 豚カツ 千切りキャベツ もやしのカレードレッシング わかめとなめこの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
6	金	マーボー丼、ナムル風お浸し、わかめと長ネギの味噌汁、オレンジ	粥 豆腐煮、ほうれん草煮 味噌汁、フルーツ	せんべい 鉄ミルク	アイスクリーム ピスケット
7	土	おにぎり ポイルワインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ピスケット お茶
9	月	振替休日			
10	火	麦ごはん 鯖の塩焼き キャベツとわかめの甘酢和え 味付け海苔 なすとしめじの味噌汁 バナナ	粥 煎魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	せんべい ピスケット ミロミルク
11	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ブロッコリーのチーズおかか和え キャベツと生揚げの味噌汁 すいか	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト お茶
12	木	希望保育 (おにぎり ポイルワインナー きゅうりの漬物 ミニゼリー お茶 おやつ: ピスケット 牛乳)			
13	金	希望保育 (冷やしたぬきうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶 おやつ: スティックパン 牛乳)			
14	土	希望保育 (おにぎり ポイルワインナー きゅうりの漬物 ミニゼリー お茶 おやつ: ピスケット 牛乳)			
16	月	希望保育 (冷やし中華 チーズ パイナップル お茶 おやつ: スティックパン 牛乳)			
17	火	ひやむぎ ポイルワインナー ポテトサラダ ミニトマト バナナ	野菜煮込みにゅうめん フルーツ	ピスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
18	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ フレーク和え もやしと人参の味噌汁 すいか	粥 煎魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨーグルト お茶
19	木	夏野菜カレー 味噌マヨ和え わかめと油揚げの味噌汁 パイナップル	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	かき氷
20	金	★ お誕生日メニュー ★ わかめごはん 手作り焼壳 夏野菜のピクルス 豆腐のカレースープ すいか		ピスケット 豆乳	ロールケーキ はちみつレモン
21	土	おにぎり ポイルワインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
23	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ごぼうサラダ わかめともやしの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ピスケット 牛乳
24	火	ひやむぎ ポイルワインナー きゅうりの漬物 チーズ バナナ	野菜煮込みにゅうめん フルーツ	小魚 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
25	水	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え 納豆 長ねぎとしめじの味噌汁 梨	粥 ひきわり納豆 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶
26	木	ハヤシライス 春雨サラダ ほうれん草と麸の味噌汁 オレンジ	粥 煎魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	アイスクリーム ピスケット
27	金	麦ごはん ポークピーンズ コールスローサラダ 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 豆乳	フチケーキ 野菜ジュース
28	土	おにぎり ポイルワインナー たくあん お茶 バナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ピスケット 牛乳
30	月	麦ごはん 鮭の香味ソースかけ にんじんとフルーツのサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	粥 煎魚 人参煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ピスケット ミロミルク
31	火	パン ツナ入り卵焼き マカロニサラダ ほうれん草と大根のスープ バナナ	パン粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶

※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



夏野菜カレー

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱をとってくれる働きがあります。

夏野菜を食べることで、汗をかいて出てしまった栄養素を補給出来ます。夏野菜はなす、きゅうり、ピーマン、トマト、かぼちゃ、オクラなどがあります。野菜が苦手な子はカレーに入れるよく食べてくれます。



【材料（3～5歳児）】

- ・にんにく（おろし） 1 g
- ・しょうが（おろし） 1 g
- ・鶏もも肉 13 g
- ・玉ねぎ 20 g
- ・トマト 8 g
- ・なす 8 g
- ・かぼちゃ 36 g
- ・水 53 g
- ・カレールウ 10 g

【作り方】

- ①玉ねぎを1cm幅のくし切り、トマトを2cm角、なすを2cm幅の半月切り、鶏もも肉、かぼちゃを一口大に切る。
- ②鍋に油をひき、にんにく、しょうがをいれ、鶏もも肉、玉ねぎ、なすを炒める。
- ③トマト、かぼちゃ、水を入れて煮る。
- ④具材に火が通ったら火を止めてカレールウをいれる。
- ⑤カレールウが溶けたら、弱火で時々かき混ぜながらろみが付くまで煮込む。

