



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 煮魚 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 冬瓜としめじの味噌汁 なし	粥 ひきわり納豆 キャベツ 煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
4	水	ミートソースパグェッティ ボイルウインナー ボイルブロッコリー キャベツスープ パナナ	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 ビスケット 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 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 ビスケット	
7	土	おにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット 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 パナナ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット 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 ボイルウインナー きゅうりの漬物 ミニゼリー お茶 おやつ:ビスケット 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 ボイルウインナー きゅうりの漬物 ミニゼリー お茶 おやつ:ビスケット 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 ボイルウインナー ポテトサラダ ミニトマト パナナ	野菜煮込みにゅうめん フルーツ	ビスケット 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 煮魚 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 × ニ ュ ー ★ わかめごはん 手作り焼売 夏野菜のピクルス 豆腐のカレースープ すいか		ビスケット 豆乳	ロールケーキ はちみつレモン	
21	土	おにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 パナナ	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 ビスケット 牛乳	
24	火	ひやむぎ ボイルウインナー きゅうりの漬物 チーズ パナナ	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 ほうれん草と麩の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 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 ビスケット	
27	金	麦ごはん ポークビーンズ 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	プチケーキ 野菜ジュース	
28	土	おにぎり ボイルウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット 牛乳	
30	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ 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 煮魚 人参煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 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 パナナ	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とよく食べてくれます。

【材料(3～5歳児)】

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

【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とろみが付くまで煮込む。

