



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	
1	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
3	月	麦ごはん はんぺんフライ 春雨ときゅうりの酢の物 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
4	火	麦ごはん さばの味噌煮 ひじきの煮物 わかめと長ネギの味噌汁 パナナ	おかゆ さば煮 ひじき煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
5	水	マーボーナス丼 かにかまサラダ もやしと油揚げの味噌汁 メロン	おかゆ ひき肉豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
6	木	麦ごはん チャプチェ きゅうりの漬物 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	おかゆ 牛肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ブルー豆乳	コーンフレーク 牛乳	
7	金	七夕ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ 煮豆 すいか	ひやむぎ かぼちゃ煮 煮豆	ビスケット 豆乳	七夕ゼリー お茶	
8	土	豚丼 きゅうりの漬物 ほうれん草としいたけの味噌汁 バイナップル			せんべい お茶	
10	月	麦ごはん 鮭の香味ソースがけ オクラ納豆 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 鮭 納豆 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
11	火	パン 野菜のキッシュ マカロニサラダ レタススープ パナナ	おかゆ 野菜煮 ツナ スープ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
12	水	麦ごはん レバーの唐揚げ オーロラサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 すいか	おかゆ レバーペースト 人参煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
13	木	中華丼 味噌マヨ和え わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚肉野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	ブチケーキ 牛乳	
14	金	麦ごはん 焼肉 スパゲティサラダ チャプスイ オレンジ	おかゆ ポイル豚肉 ツナ スープ	ブルー豆乳	スティックパン 牛乳	
15	土	きつねうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶		マシュマロ	せんべい お茶	
17	月	海の日				
18	火	麦ごはん ポパイオムレツ なすのケチャップ煮 味付けのり キャベツと油揚げの味噌汁 すいか	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 味噌汁	ブルー豆乳	蒸しパン 牛乳	
19	水	☆☆お誕生日メニュース☆☆				
19	水	ツナごはん 手作り焼売 ブロッコリーのチーズおかか和え 冬瓜スープ すいか	おかゆ 鮭 ブロッコリー スープ	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ はちみつレモン	
20	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ にんじんとフルーツのサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏煮 かぼちゃ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
21	金	夏野菜カレー グリーンサラダ キャベツと麩の味噌汁 パナナ	おかゆ ツナ 味噌汁 鶏肉野菜煮	ビスケット 鉄ミルク	かき氷	
22	土	わかめおにぎり ポイルブロッコリー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
24	月	ひやむぎ ポイルウインナー きゅうりのさっぱり漬け 煮豆 梨	ひやむぎ かぼちゃ煮 煮豆	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
25	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚 味噌汁 切り干し大根煮	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
26	水	ハヤシライス 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 すいか	おかゆ 牛肉野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
27	木	麦ごはん 千草焼き おからの煮物 納豆 なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉人参煮 おから煮 納豆 味噌汁	ブルー豆乳	茹でとうもろこし お茶	
28	金	麦ごはん 手作りハンバーグ 大根サラダ 豆腐となすの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	パバロア お茶	
29	土	たまきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー		マシュマロ	せんべい お茶	
31	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ごぼうサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば 人参煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	

※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



### なすのケチャップ煮

なすは90%以上が水分であるため、体を冷やす作用があり夏バテを予防できます。  
 なすの皮の紫色の色素であるナスニンは、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える効果があります。  
 ナスニンは水に溶けやすいので煮物や味噌汁になすを加えるとナスニンが溶け出し色が黒っぽくなってしまいます。  
 色よく仕上げるにはナスニンは油との相性が良いため炒め物や揚げ物でさっと火を通すのがおすすめです。  
 また、鉄分やアルミニウムによってきれいな色になるため、ぬか漬けでは色止めにミョウバンや釘が使われています。

#### 〈材料(3～5歳児)〉

- ・サラダ油 1.5g
- ・ベーコン 5g
- ・たまねぎ 15g
- ・なす 33g
- ・カットトマト缶 2g
- ・砂糖 0.6g
- ・ケチャップ 5.6g
- ・食塩 0.2g
- ・中濃ソース 0.5g

#### 〈作り方〉

- ①ベーコンを1cm幅、玉ねぎを5mm～7mmのくし切り、なすは大きめの半月切りにする。
- ②鍋に油をひきベーコンと玉ねぎを炒める。
- ③なすを炒める。
- ④トマト缶、調味料を入れ煮込む。

