



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
1	火	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 スパゲッティサラダ 納豆 なすと玉ねぎの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ ツナ 納豆 味噌汁	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
2	水	麦ごはん ポークビーンズ ポイルブロッコリー 冬瓜としいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚肉野菜煮 ブロッコリー 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
3	木	マーボー丼 ナムル風煮浸し キャベツとしいたけの味噌汁 すいか	おかゆ ひき肉豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
4	金	ひやむぎ ポイルウインナー きゅうりの漬物 煮豆 キウイ	ひやむぎ かぼちゃ煮 煮豆	せんべい 鉄ミルク	ビスケット スポン
5	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
7	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 わかめとなめこの味噌汁 すいか	おかゆ 赤魚 切り干し大根煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
8	火	パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ パナナ	おかゆ かぼちゃ煮 ほうれん草煮 スープ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
9	水	麦ごはん 手作りのハンバーグ コールスローサラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ ツナ 味噌汁	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
10	木	牛そぼろ丼 ごぼうサラダ 豆腐とにらの味噌汁 梨	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 人参煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
11	金	山の日			
12	土	希望保育 (ハムチーズサンド フライドポテト ミニゼリー 牛乳 おやつ:おにぎり お茶)			
14	月	希望保育 (そうめん かき揚げ パナナ お茶 おやつ:いなりずし お茶)			
15	火	希望保育 (カレー すいか お茶 おやつ:プリン お茶)			
16	水	希望保育 (おにぎり チキンナゲット チーズ パナナ お茶 おやつ:アイスクリーム)			
17	木	冷やし担担うどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 すいか	うどん かぼちゃ煮	せんべい 鉄ミルク	クリームパン 牛乳
18	金	カレー かにかまサラダ わかめともやしの味噌汁 キウイ	おかゆ 豚肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	ひやむぎ
19	土	わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶
21	月	麦ごはん 鯖のみそ煮 きんぴら ほうれん草としいたけの味噌汁 梨	おかゆ さば 人参煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
22	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 ひじきの煮物 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ ひじき煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶
23	水	麦ごはん 焼肉 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚肉ポイル かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	フチケキ 牛乳
24	木	麦ごはん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 切り干し大根の味噌汁 すいか	おかゆ 煮鶏 ツナ 味噌汁	ブルー 豆乳	アイスクリーム ビスケット
25	金	★ お誕生日 × ニュー ★			
25	金	カレーピラフ チキン照り焼きソース 夏野菜ピクルス キャベツスープ パイナップル	おかゆ 焼鶏 里芋煮 スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
26	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
28	月	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ きゅうりのさっぱり漬け オレンジ	ひやむぎ かぼちゃ煮	せんべい 豆乳	おにぎり お茶
29	火	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き オクラ納豆 具だくさんの味噌汁 パナナ	おかゆ 鮭 納豆 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	かき氷
30	水	ハッシュドビーフ みかんときゅうりの和え物 キャベツとしめじの味噌汁 パナナ	おかゆ 牛肉玉ねぎ煮 ほうれん草煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット
31	木	豚丼 スパゲッティサラダ わかめと長ネギの味噌汁 オレンジ	おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 ツナ 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク

※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



ポークビーンズ

ポークビーンズとは豚肉と豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理です。
アメリカでよく作られている家庭料理です。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【材料(3~5歳児)】

- | | | | |
|------------|-------|--------|------|
| ・サラダ油 | 3g | ・トマト缶 | 7g |
| ・豚肉 | 16g | ・コンソメ | 0.7g |
| ・ベーコン | 5.6g | ・ケチャップ | 5.3g |
| ・人参 | 5.6g | ・砂糖 | 1.5g |
| ・玉ねぎ | 20.7g | ・塩 | 0.4g |
| ・じゃがいも | 18g | ・ソース | 1.6g |
| ・大豆 | 18g | | |
| ・マッシュルーム | 5.6g | | |
| ・にんにく(おろし) | 0.3g | | |

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に人参、玉ねぎ、じゃがいもはさいの目切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひき、豚肉、ベーコン、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③大豆、マッシュルーム、トマト缶を加えて、コンソメで煮込む。
- ⑤調味料を加えて軽く煮込む。

