



7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	土	しょうゆおにぎり ポイルワインナー お茶 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
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	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	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 バナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
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	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳
6	木	麦ごはん チャプチエ きゅうりの漬物 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 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	煮込みにゅうめん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 豆乳	七夕ゼリー お茶
8	土	なめしおにぎり ポイルワインナー お茶 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
10	月	麦ごはん 鮭の香味ソースかけ オクラ納豆 キャベツといいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	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 バナナ	パン粥 豆腐煮 人参煮 スープ 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
12	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ オーロラサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 すいか	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	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	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	チーズ 牛乳
14	金	麦ごはん 焼肉 スパゲティサラダ チャブスイ オレンジ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 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	煮込みうどん 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
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	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	蒸しパン 牛乳
19	水	ハヤシライス 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
20	木	★☆ お誕生日メニュー ☆★ ツナごはん 手作り焼壳 ブロックチーズのチーズおかか和え 冬瓜スープ すいか			
21	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 バナナ	お粥 大豆煮 大根煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	パパロア お茶
22	土	わかめおにぎり ポイルブロッコリー お茶 バナナ	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
24	月	ひやむぎ ポイルワインナー きゅうりのさっぱり漬け 煮豆 梨	煮込みにゅうめん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	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 バナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
26	水	夏野菜カレー グリーンサラダ キャベツと麸の味噌汁 すいか	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	かき氷
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	お粥 ひきわり納豆 さつまいも煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	茹でとうもろこし お茶
28	金	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 バナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
29	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
31	月	麦ごはん 魚のおろし煮 ごぼうサラダ ほうれん草といいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	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 1.5 g
- ・ベーコン 5 g
- ・たまねぎ 15 g
- ・なす 33 g
- ・カットトマト缶 2 g
- ・砂糖 0.6 g
- ・ケチャップ 5.6 g
- ・食塩 0.2 g
- ・中濃ソース 0.5 g

<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。

