



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	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
2	水	パン ポークビーンズ ポイルブロッコリー 冬瓜のスープ オレンジ	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	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	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	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 ミニゼリー	煮込みにゅうめん 煮魚 かぼちゃ煮 果物	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	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
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	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	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	パン粥 大豆煮 さつまいも煮 スープ 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
9	水	麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
10	木	牛そぼろ丼 ごぼうサラダ 豆腐とにらの味噌汁 梨	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
11	金	<b>山の日</b>			
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	冷やし担々うどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 すいか	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	せんべい 鉄ミルク	クリームパン 牛乳
18	金	カレー ミニゼリー	おじや 果物	かき氷	ひやむぎ
19	土	なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
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	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	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	お粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶
23	水	麦ごはん エビフライ きゅうりの漬物 豆腐とわかめの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 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	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	アイスクリーム ビスケット
25	金	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	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 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
26	土	ぎつねうどん 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
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	煮込みにゅうめん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	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 貝だくさんの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	かき氷
30	水	★お誕生日×ニュー★ カレーピラフ チキンステーキ照り焼きソース 夏野菜ピクルス キャベツスープ パイナップル		ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
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	お粥 煮魚 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 牛乳

※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。

