



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
☺ day	1 火	ひやむぎ ゆでたまご かぼちゃの天ぷら パナナ	煮込みうどん しらす かぼちゃ煮 果物	せんべい お茶	おにぎり お茶
☺ day	2 水	ごはん 焼肉 キャベツのおかか和え ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ	お粥 しらす キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	牛乳寒天 お茶
	3 木	ハヤシライス 春雨サラダ わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
	4 金	麦ごはん 豚カツ ミモザサラダ もやしと長ねぎの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
	5 土	たまごサンド チキンナゲット パナナ 牛乳	パン粥 果物	マシュマロ	せんべい ジュース
	7 月	七夕ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ 煮豆 すいか	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	七夕ゼリー お茶
	8 火	パン 野菜のキッシュ グリーンサラダ 冬瓜のスープ パナナ	パン粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
☺ day	9 水	ごはん 鶏の唐揚げ 大根サラダ 長ネギとえのきの味噌汁 キウイ	お粥 しらす 大根煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	バナナヨーグルト お 茶
	10 木	夏野菜カレー スパゲッティサラダ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 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
	11 金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 もやしのナムル なすと玉ねぎの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 味噌汁 ほうれん草煮 果物	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶
	12 土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え たまねぎと卵の味噌汁 オレンジ	おじゃ 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース
	14 月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き なすのケチャップ煮 味付けのり キャベツと生揚げの味噌汁 すいか	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
	15 火	麦ごはん はんぺんの味噌マヨ焼き クイックサラダ 納豆 わかめともやしの味噌汁 オレンジ	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	アイスクリーム ビスケット
☺ day	16 水	肉みそうどん かぼちゃの煮物 きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん しらす かぼちゃ煮 果物	小魚 お茶	おにぎり お茶
	17 木	豚丼 春雨ときゅうりの酢の物 もやしと人参の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
	18 金	★お誕生日メニュ★ キャロットピラフ 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
	19 土	肉うどん きゅうりの漬物 お茶 パナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
	21 月	海の日			
	22 火	麦ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 冬瓜としいたけの味噌汁 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	ジャムパン 牛乳
	23 水	麦ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ わかめと長ねぎの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 味噌汁 じゃがいも煮 果物	チーズ 鉄ミルク	フルーチェ お茶
	24 木	マーボーナス丼 マカロニサラダ 切り干し大根の味噌汁 すいか	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	かき氷
	25 金	ひやむぎ チキンナゲット きゅうりの漬物 チーズ ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ジュース
	26 土	炊き込みご飯 卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース
	28 月	麦ごはん 赤魚の煮魚 おからの煮物 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 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
	29 火	パン ポパイオムレツ にんじんとフルーツのサラダ レタススープ ミニゼリー	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	ビスケット 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
☺ day	30 水	ごはん 肉じゃが 磯和え 納豆 ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	ゆでとうもろこし お茶
	31 木	キーマカレー オーロラサラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	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

☺ day は完全無添加デーのマークです

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

## 食育だより



### 夏野菜カレー

夏に旬を迎える野菜は、水分やビタミン、ミネラルを豊富に含みます。汗で不足しがちな水分を補給し体にもった熱を出し、体温を下げ、体の調子を整えます。  
夏野菜が入ったカレーは野菜が苦手なお子様でも食べやすく、カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果があるため夏バテで食欲がない時におすすめです。

#### 【材料(3～5歳児1人分)】

- ・サラダ油 2.0g
- ・にんにく 0.7g
- ・しょうが 0.7g
- ・鶏もも肉 13.0g
- ・玉ねぎ 20.0g
- ・トマト 8.0g
- ・なす 8.0g
- ・かぼちゃ 35.5g
- ・水 52.5g
- ・カレールウ 1.0g

#### 【作り方】

- ①玉ねぎを5mm～7mmのくし切り、トマトは2cmの角切り、なすは2～3cmの半月切りにかぼちゃはひと口大に切る
- ②鍋に油をひき、玉ねぎ、鶏肉、トマト、なすを炒める。
- ③炒めた野菜に水、かぼちゃをいれ煮る。
- ④野菜がやわらかくなったらカレールウを入れ溶かす。
- ⑤とろみがついたら少し煮込む(焦げやすいのでたまにかき混ぜる)。

ほかにもピーマンやパプリカ、ズッキーナなどの夏野菜を入れてもおいしいです。是非、ご家庭でも作ってみてください!!

