



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	木	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ 春雨ときゅうりの酢の物 ほうれん草と麩の味噌汁 すいか	おかゆ 鶏ささみ キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ	
2	金	ひやむぎ ポイルウインナー きゅうりの漬物 チーズ パナナ	おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 スープ	ビスケット 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳	
3	土	いなりすし ポイルウインナー お茶		マシュマロ	クッキー りんごジュース	
5	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 もやしのカレードレッシング 納豆 わかめと長ネギの味噌汁 すいか	おかゆ 高野豆腐煮 納豆 味噌汁	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	火	パン ポパイオムレツ マカロニサラダ トマトと卵のスープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 スープ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶	
7	水	麦ごはん レバーの唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 味付け海苔 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	おかゆ レバーペースト 人参煮 味噌汁	ブルー豆乳	ひやむぎ	
8	木	ハッシュドビーフ フロッコリーのチーズおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁 梨	おかゆ 玉ねぎ牛肉煮 フロッコリー 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	
9	金	麦ごはん 焼肉 なすのケチャップ煮 もやしと人参の味噌汁 パナナ	おかゆ ポイル豚肉 ツナ 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
10	土	カレー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい ジュース	
12	月	山 の 日				
13	火	希望保育 (そうめん 天ぷら お茶 パナナ		おやつ: アイスクリーム)		
14	水	希望保育 (焼きそば スープ パナナ		おやつ:ゼリー)		
15	木	希望保育 (しょうゆおにぎり チキンナゲット チーズ お茶 パナナ		おやつ: アイスクリーム)		
16	金	希望保育 (冷やしたぬきうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 お茶		おやつ:スティックパン スポン)		
17	土	おにぎり ポイルウインナー パナナ お茶		マシュマロ	ビスケット ジュース	
19	月	そうめん ちくわの磯部揚げ きゅうりのさっぱり漬け 煮豆 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ 煮豆	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
20	火	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮びたし わかめと長ネギの味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚 ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	フルーツゼリー お茶	
21	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ポテトチップサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	おかゆ 煮鶏 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	茹でとうもろこし お茶	
22	木	なすのキーマカレー ミモザサラダ 長ネギと豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	おかゆ ひき肉野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	かき氷	
23	金	★お誕生日メニユー★ ふりかけごはん エビフライ 夏野菜のピクルス 豆腐のカレースープ パイナップル				
24	土	炊き込みご飯 ポイルウインナー お茶		マシュマロ	クッキー りんごジュース	
26	月	麦ごはん さばの味噌煮 きんぴら わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば 人参煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶	
27	火	冷やしたぬきうどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 チーズ パナナ	おかゆ かぼちゃ煮 ほうれん草煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
28	水	麦ごはん 手作りハンバーグ 春雨サラダ にら玉スープ パナナ	おかゆ 玉ねぎひき肉煮 ツナ スープ	ブルー豆乳	フチケーキ 牛乳	
29	木	豚丼 オーロラサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 玉ねぎ豚肉煮 人参煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット	
30	金	麦ごはん 豆腐の中華煮 オクラ納豆 もやしとねぎの味噌汁 パナナ	おかゆ チンゲン菜豆腐煮 納豆 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
31	土	肉うどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 お茶		マシュマロ	おにぎり お茶	

※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

なすの旬は長く、5～10月頃の初夏から秋にかけてです。
夏はみずみずしく、秋なすは種が少なく実が締まっているのが特徴です。

【材料 (3～5歳児)】

- ・サラダ油 1.5g
- ・ベーコン 5.0g
- ・たまねぎ 15g
- ・なす 33g
- ・トマト缶 2g
- ・砂糖 0.6g
- ・ケチャップ 5.6g
- ・ソース 0.5g

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に、たまねぎはくし切りに
なすは大きめの半月切りにする。
- ②鍋に油をひき、たまねぎ、ベーコンを炒める。
- ③たまねぎに火が通ったらなすも炒める。
- ④トマト缶、調味料を入れて煮込む。

