



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	月	天津飯 もやしのナムル 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	コーンフレーク 牛乳
2	火	パン さけマヨ 温野菜 キャベツスープ オレンジ	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ブルーン お茶	せんべい ビスケット 牛乳
3	水	なすのミートソースパグティ 夏野菜のピクルス チーズ レタススープ オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ミニゼリー 豆乳	ピザトースト 牛乳
4	木	麦ごはん 千草焼き オーロラサラダ 納豆 もやしとネギの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 じゃがいも煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ
5	金	ふりかけごはん 星形ハンバーグ フライドポテト たまねぎとベーコンのスープ すいか	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 スープ 果物	飲むヨーグルト	七夕ひやむぎ
6	土	カレー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	シュガーパイ ジュース
8	月	麦ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	プチケーキ チーズ 牛乳
9	火	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ きゅうりの漬物 チーズ パナナ	煮込みにゅうめん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 豆乳	いなりすし お茶
10	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ほうれん草の塩昆布和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	お粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶
11	木	マーボーナス丼 にんじんとフルーツのサラダ わかめと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	スティックパン 牛乳
12	金	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードRESSING 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 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
13	土	タマゴサンド チキンナゲット パナナ 牛乳	パン粥 果物	マシュマロ	おにぎり お茶
15	月	海の日			
16	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 きんぴら わかめと長ネギの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	せんべい ビスケット 牛乳
17	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 すいか	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
18	木	ハヤシライス きゅうりとかまぼこの和え物 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	フルーチェ お茶
19	金	★☆☆お誕生日×ニュー☆☆★ 菜飯 ささみフライ ブロッコリーのチーズおかか和え 冬瓜スープ すいか		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ はちみつレモン
20	土	炊き込みご飯 卵焼き お茶	おじや 果物	マシュマロ	クッキー ジュース
22	月	麦ごはん 鮭の塩焼き なすのケチャップ煮 わかめとなめこの味噌汁 梨	お粥 煮魚 キャベツ煮 果物 果物	チーズ お茶	せんべい ビスケット 牛乳
23	火	パン おからのキッシュ ごぼうサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
24	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 スパゲティサラダ 納豆 長ネギとえのきの味噌汁 すいか	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	アイスクリーム ビスケット
25	木	麦ごはん ジャー جان豆腐 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 お茶	茹でとうもろこし お茶
26	金	中華丼 かにかまサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 梨	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	カステラ 牛乳
27	土	肉うどん きゅうりの漬物 お茶	煮込みうどん 果物	マシュマロ	おにぎり お茶
29	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 キャベツと麩の味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
30	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 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット お茶	ジャムパン 牛乳
31	水	夏野菜カレー コールスローサラダ にら玉スープ すいか	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	ポップコーン お茶

食育便り



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

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こもった熱を出し、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

【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ーを入れ溶かす。
- 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、ズッキーニ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!!

