



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	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	飲む手作りヨーグルト オレオ
2	金	ひやむぎ ポイルウインナー きゅうりの漬物 チーズ ミニゼリー	煮込みにゅうめん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット お茶	バームクーヘン 牛乳
3	土	いなりすし ゆでたまご お茶	おじゃ 果物	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	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
6	火	パン ポパイオムレット マカロニサラダ トマトと卵のスープ パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	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 オレンジ	お粥 レバーペースト キャベツ煮 味噌汁 果物	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	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	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	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	コーンフレーク 牛乳
10	土	カレー お茶 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	シュガーパイ 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:おにぎり お茶)	
14	水	希望保育 (焼きそば スープ すいか)		おやつ:スティックパン 牛乳)	
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 (カレー お茶 すいか)		おやつ:せんべい スポロン)	
17	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	おにぎり お茶
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	煮込みにゅうめん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	せんべい お茶	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 わかめともやしの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	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	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	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 ミニゼリー	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	かき氷
23	金	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	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー豆乳	プチケーキ 牛乳
24	土	炊き込みご飯 卵焼き お茶	おじゃ 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	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	フルーチェ お茶
27	火	冷やし担々うどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 チーズ パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	せんべい お茶	ジャムパン 牛乳
28	水	★お誕生日×ニュー★ 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		ミニゼリー 豆乳	ロールケーキ ぶどうジュース
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	お粥 大豆煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	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	お粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	せんべい ビスケット 牛乳
31	土	肉うどん ポイルウインナー 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

※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。

