



献立表



☆8月献立のテーマは「暑い夏を乗り切ろう」

今月の旬の食材は… きゅうり・なす・かぼちゃ・トマト・ピーマン・オクラです

| 日 | 曜 | 献立表 | 午後のおやつ |
|----|---|--|----------|
| 1 | 金 | ナポリタン・オクラのマヨネーズかけ・オレンジ | おかかごはん |
| 2 | 土 | 炒め豆腐・ごまきゅうり・バナナ | お菓子 |
| 4 | 月 | 白身魚の磯辺揚げ・中華風サラダ・かぼちゃの煮付・バナナ | ショートブレッド |
| 5 | 火 | 鶏肉の照焼き・ジャコサラダ・粉ふき芋・オレンジ | 小倉蒸しパン |
| 6 | 水 | ひじきのオムレツ・茹きゃべツ・スパゲティソテー・冷凍ミカン | 乳酸菌ヨーグルト |
| 7 | 木 | 魚のさざれ焼・しらすと小松菜の和えもの・にんじんの甘煮・柑橘類 | ジャガイモモチ |
| 8 | 金 | ハンバーグステーキ・野菜ソテー・かぼちゃの甘煮・パイナップル ※ご飯はいりません | ジャムサンド |
| 9 | 土 | 炒めビーフン・ごまきゅうり・バナナ | お菓子 |
| 12 | 火 | 冷やし中華そば・かえりの佃煮・トマト・オレンジ | モチモチパン |
| 18 | 月 | 魚の甘酢漬・和風サラダ・粉ふきいも・バナナ | シュガーパイ |
| 19 | 火 | ☆ お楽しみ献立 ☆ ビビンバ・トマト・もずくスープ・鉄入りジュース ※ご飯はいりません | 豆乳くずもち |
| 20 | 水 | 鶏肉の塩焼き・かぼちゃのそぼろ煮・にんじんしりしり・冷凍ミカン | ココアゼリー |
| 21 | 木 | 魚の照焼き・じゃがいものきんぴら・塩もみきゅうり・パインアップル | 梅ごはん |
| 22 | 金 | 牛レバーのごまみそあえ・酢のもの・チーズポテト・オレンジ | ウインナーパイ |
| 23 | 土 | 肉じゃが・小松菜のごまあえ・バナナ | お菓子 |
| 25 | 月 | 焼魚・冷拌三糸・なすのしぎ焼き・バナナ | リンゴゼリー |
| 26 | 火 | 豆腐のまり揚げ・ナムル・粉ふきいも・柑橘類 | 誕生日ケーキ |
| 27 | 水 | 肉味噌あんかけうどん・ピーマンとちりめんじゃこのしょうゆ炒り・冷凍ミカン | 人参ケーキ |
| 28 | 木 | 魚のトマトサラダ・粉ふき芋・柑橘類 | ピザトースト |
| 29 | 金 | かきあげ・切干大根の酢のもの・パイナップル | お麩のラスク |
| 30 | 土 | 焼豆腐の含め煮・塩もみきゅうり・バナナ | お菓子 |





離乳献立表



| 日 | 曜 | 献立表 |
|----|---|----------------------|
| 1 | 金 | 煮込みスパ・茹オクラ・オレンジ |
| 2 | 土 | 豆腐とそばろのスープ・茹きゅうり・バナナ |
| 4 | 月 | 白身魚の煮つけ・茹かぼちゃ・バナナ |
| 5 | 火 | チキンスープ・茹ポテト・オレンジ |
| 6 | 水 | そばろスープ・茹キャベツ・ミカン |
| 7 | 木 | 煮魚・茹小松菜・柑橘類 |
| 8 | 金 | そばろスープ・茹かぼちゃ・果物 |
| 9 | 土 | 煮込みビーフン・茹きゅうり・バナナ |
| 12 | 火 | 煮込みそば・かえりのふりかけ・柑橘類 |
| 18 | 月 | 白身魚と野菜のスープ・茹ポテト・バナナ |
| 19 | 火 | ミートスープ・トマト・果物 |
| 20 | 水 | チキンスープ・茹野菜・ミカン |
| 21 | 木 | 白身魚の煮つけ・茹きゅうり・果物 |
| 22 | 金 | ミートスープ・茹野菜・オレンジ |
| 23 | 土 | 牛肉と野菜の柔らか煮・茹小松菜・バナナ |
| 25 | 月 | 白身魚と野菜のスープ・茹野菜・バナナ |
| 26 | 火 | 豆腐のスープ・茹ポテト・柑橘類 |
| 27 | 水 | 煮込みうどん・茹野菜・ミカン |
| 28 | 木 | 白身魚のと野菜の煮つけ・茹野菜・柑橘類 |
| 29 | 金 | 野菜のスープ・茹野菜・果物 |
| 30 | 土 | 焼豆腐の含め煮・茹きゅうり・バナナ |

