

給食だより



8月になりました！いよいよ夏真っ盛り♪

保育所では夏休みはありませんが、土日などをすこ〜し特別な一日にするために
お子さまと一緒におしゃれな『ハワイアンパンケーキ』を作ってみませんか？？！！気分はワイハ〜☆彡



材料(3~4人分)

パンケーキ部分

- ホットケーキミックス粉 150g
 - たまご 1個
 - 牛乳 150 cc
 - ヨーグルト 150 cc
 - バナナ 1本
 - 油 適宜
- トッピング
- 旬の果物 適量
(バナナ・パイナップル・マンゴー等)
 - ホイップクリーム 適量
 - 粉糖・ハチミツ 適量



☆彡作り方☆彡

- ①ボウルにバナナを入れてフォークでつぶす。卵、牛乳、ヨーグルトを加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ②ホットケーキミックス粉を加え、ゴムベラで粉がみえなくなる程度に、混ぜすぎないように注意して混ぜる。
- ③フライパンを弱火で熱し、お玉6分目くらいの生地を流して焼く。表面がブツブツとしてきたら裏返して焼き色をつける。
- ④トッピング用の果物を食べやすい大きさに切る。
- ⑤皿にパンケーキを盛り付け、果物、ホイップクリームをトッピングする。お好みで粉糖、ハチミツをかけて完成!!

親子クッキングドットコム

<http://www.kids-station.com/minisite/cooking/>

一たべもの記念日

- ☆8月1日は・・・パイの日♪
- ☆8月2日は・・・ハーブの日♪
- ☆8月3日は・・・ハチミツの日♪
- ☆8月4日は・・・箸の日♪
- ☆8月7日は・・・バナナの日♪
- ☆8月8日は・・・パパイヤの日♪
- ☆8月17日は・・・パイナップルの日♪
- ☆8月31日は・・・野菜の日♪

つめたいものは
かり食べるとお
なかが痛くなっ
ちゃうから気を
つけましょう♪





幼児食



伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 火	雑穀ごはん スティックチーズ あおさのすまし汁 りんご やわらか肉じゃが えだまめ	パイの日 サイコロシュガーパイ スキムミルク	19 土	やきそば 梨	
2 水	黒米ごはん 味付けのり みそ汁(しぶい) キウイ 豚肉と玉ねぎのケッチャップ煮 ポテトサラダ	ハーブの日 伊江島小麦スコーン スキムミルク	21 月	雑穀ごはん オレンジ じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き サラダ(水菜・人参・パプリカ)	芋パイ スキムミルク
3 木	黒米ごはん きゅうりスティック みそ汁(お麩) パイン さばのみそ煮 ほうれん草と人参のごま和え	ハチミツの日 大学芋(ハチミツ) スキムミルク	22 火	豆ごはん モモ 大根おろしスープ 鶏の照り焼き サラダ(キャベツ・キュウリ・トマト)	ポテトフライ スキムミルク
4 金	雑穀ごはん オレンジ クリームスープ こーやちゃんぶるー ししゃもフライ	箸の日 スティックパン スキムミルク	23 水	雑穀ごはん 鮭のクリームシチュー サラダ(レタス・トマト・コーン) パインアップル	ドーナツ スキムミルク
5 土	炊き込み鶏おにぎり モモ		24 木	ミートスパゲティー キャベツスープ サラダ(大根・キャベツ・トマト) りんご	黒糖きなこもち スキムミルク
7 月	雑穀ごはん バナナ みそ汁(小松菜) 白身魚の唐揚げ サラスパサラダ(トマト)	バナナの日 ホットケーキ スキムミルク	25 金	黒米ごはん オレンジ ほうれん草の豆乳スープ 鶏のみそオーブン焼き にんじんしりしり	フルーツサンド スキムミルク
8 火	アーサごはん ビタミンフルーツカクテル みそ汁(白ネギ・わかめ) 豆腐と鶏のやわらか肉団子 パパイヤサラダ	パパイヤの日 米粉ちぢみ スキムミルク	26 土	豚丼 りんご	
9 水	沖縄そば サラダ(大根・キャベツ・ハム) パイン	みそおにぎり スキムミルク	28 月	雑穀ごはん フルーツカクテル みそ汁(小松菜) 白身魚のムニエル サラダ(トマト・レタス・パプリカ)	あんぱん スキムミルク
10 木	雑穀ごはん すいか はくさいスープ 豚肉とエリンギの塩麴バター炒め カボチャサラダ	白玉ぜんざい スキムミルク	29 火	雑穀ごはん バナナ コーンスープ 牛肉焼き 野菜炒め	スキムミルク レーズン入り蒸しパン
12 土	あんかけうどん バナナ		30 水	スタミナ丼 もずくのみそ汁 サラダ(キャベツ・パプリカ・人参) ぶどう	フルーツ スキムミルク
14 月	ゆかりごはん スティックチーズ みそ汁(あさり) りんご 豚のみそ焼き サラダ(キャベツ・パプリカ・人参)	スイートポテト スキムミルク	31 木	夏野菜チキンカレー オレンジ 雑穀ごはん たまごスープ 春雨サラダ	野菜の日 クレープ(バナナ・リンゴ) スキムミルク
15 火	雑穀ごはん バナナ みそ汁(しめじ・たまねぎ) さんまの蒲焼き もやしちゃんぶるー	りんごのパウンドケーキ スキムミルク	<p>あつ〜い夏こそ あつ〜いたべものをたべて 元気もりもり 夏バテしらず!!</p>		
16 水	黒米ごはん キウイ みそ汁(豆腐) かぼちゃコロッケ サラダ(レタス・キャベツ・パプリカ)	ちんびん スキムミルク			
17 木	雑穀ごはん パインアップル コーンスープ チキンナゲット マカロニサラダ	パイナップルの日 ティラミス風ヨーグルト スキムミルク			
18 金	黒米ごはん カニカマ&キュウリマヨ和え 具だくさんみそ汁 フルーツヨーグルト ひきわり納豆 白身魚のフライ	ジャムサンド スキムミルク			

2017年

8月



離乳食献立表



回数	1回食(午前)			2回食(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日(火)	10倍がゆ すまし汁 人参とじゃがいもペースト	7倍がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが(白滝抜き)	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが	りんご	りんご
2日(水)	10倍がゆ しぶいスープ じゃがいもペースト	7倍がゆ しぶいスープ 豚肉のやわらか煮 じゃがいもペースト	全がゆ しぶいスープ 豚肉のやわらか煮 じゃがいも小判焼き	キウイ	キウイ
3日(木)	10倍がゆ お麩スープ さかなペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参のクワクワ煮	全がゆ だし汁(お麩) 白身魚のやわらかみそ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮	パイナップル	パイナップル
4日(金)	10倍がゆ じゃがいもペースト 人参とじゃがいもペースト	7倍がゆ だしスープ スープの野菜(人参・コンソメ・ジャガイモ)	全がゆ クリームスープ ゴーヤちゃんぷるー(汁)	オレンジ	オレンジ
5日(土)	10倍がゆ 人参ペースト 鶏ペースト	おじゃ(とり・にんじん) モモ	炊き込み鶏がゆ モモ		
7日(月)	10倍がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のペースト トマトペースト	7倍がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 角切りトマト煮	全がゆ だし汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 角切りトマト	バナナ	バナナ
8日(火)	あーさがゆ 豆腐ペースト パパイヤペースト	あーさがゆ みそ汁(白ネギ・わかめ) 湯豆腐のそぼろあんかけ	あーさがゆ みそ汁(白ネギ・わかめ) 湯豆腐のそぼろあんかけ パパイヤ煮	ビタミンフルーツカクテル	ビタミンフルーツカクテル
9日(水)	10倍がゆ 大根ペースト 豚肉ペースト	沖縄そばのクタクタ煮 大根サイコロ煮	沖縄そばのクタクタ煮 大根スティック煮	パイナップル	パイナップル
10日(木)	10倍がゆ はくさいスープ 豚肉ペースト	7倍がゆ はくさいスープ 豚肉のやわらか煮	全がゆ はくさいスープ 豚肉とエリンギのやわらか煮 カボチャのマッシュ	すいか	すいか
11日(金)					
	やまの日				
12日(土)	10倍がゆ バナナペースト たまねぎ・人参ペースト	豚丼(味付:だしのみ) バナナ	豚丼(味付:だしのみ) バナナ		
14日(月)	10倍がゆ ブロッコリーのクワクワ煮 豚肉ペースト	7倍がゆ だし汁(あさり) 豚のやわらか煮 ブロッコリーのクワクワ煮	全がゆ だし汁(あさり) 豚のやわらか煮 やわらかブロッコリー	りんご	りんご
15日(火)	10倍がゆ さかなペースト たまねぎペースト 麩ペースト	7倍がゆ だしスープ(しめじ・たまねぎ) 白身魚のやわらか煮 やわらか麩	全がゆ だしスープ(しめじ・たまねぎ) 白身魚のやわらか煮 もやしと麩のクワクワ煮	バナナ	バナナ
16日(水)	10倍がゆ かぼちゃペースト 大根ペースト	7倍がゆ やわらか豚汁(みそなし) かぼちゃのサイコロ煮	全がゆ やわらか豚汁(みそなし) かぼちゃの大判焼き きゅうりスティック	キウイ	キウイ



離乳食献立表



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17日(木)	10倍がゆ コーンスープ 鶏ペースト	7倍がゆ コーンスープ チキンのやわらか煮	全がゆ コーンスープ チキンのやわらか煮 きゅうりスティック	パインアップル	パインアップル
18日(金)	黒米がゆ 具なしスープ 人参・ジャガイロースト	黒米がゆ 具だくさんスープ(みそなし) ひきわり納豆	黒米がゆ 具だくさんスープ(みそなし) ひきわり納豆 白身魚の照り焼き	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
19日(土)	10倍がゆ 人参ペースト バナナペースト	そばのクタクタ煮(人参・キャベツ) バナナ	そばのクタクタ煮(豚肉・人参・キャベツ) バナナ	バナナ	バナナ
21日(月)	10倍がゆ 人参・ジャガイロースト 水菜ペースト	7倍がゆ じゃがいもスープ 豚肉のやわらか煮	全がゆ じゃがいもスープ 豚肉のしょうが焼き 水菜と人参のやわらか煮	オレンジ	オレンジ
22日(火)	10倍がゆ 大根おろしスープ 鶏ペースト	豆がゆ 大根おろしスープ 鶏のやわらか煮	豆がゆ 大根おろしスープ 鶏のやわらか煮 角切りトマト	モモ	モモ
23日(水)	10倍がゆ ブロッコリースト さかなペースト	7倍がゆ 白身魚のクリームシチュー	全がゆ 鮭のクリームシチュー	パインアップル	パインアップル
24日(木)	10倍がゆ キャベツスープ 人参ペースト 大根ペースト	7倍がゆ キャベツスープ 人参と大根のそぼろあかけ	ミートスパゲティー キャベツスープ 大根スティック煮	りんご	りんご
25日(金)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 鶏ペースト	7倍がゆ ほうれん草の豆乳スープ チキンのやわらか煮 にんじんクワクワ煮	黒米がゆ ほうれん草の豆乳スープ チキンのやわらか煮 にんじんクワクワ煮	オレンジ	オレンジ
26日(土)	10倍がゆ 豚肉ペースト たまねぎと人参ペースト	7倍がゆ やわらか豚丼炒め りんご	全がゆ やわらか豚丼炒め りんご		
28日(月)	10倍がゆ トマトペースト 小松菜スープ	7倍がゆ 小松菜スープ 白身魚のやわらか煮 トマトペースト	全がゆ みそ汁(小松菜) 白身魚のやわらか煮 トマトとコーン和え	フルーツカクテル	フルーツカクテル
29日(火)	10倍がゆ コーンスープ 牛肉ペースト キャベツペースト	7倍がゆ コーンスープ 牛肉のやわらか煮 キャベツ・ピーマンのクワクワ煮	全がゆ コーンスープ 牛肉のやわらか煮 野菜のクワクワ煮	バナナ	バナナ
30日(水)	10倍がゆ もずく汁 豚肉ペースト なすのペースト	7倍がゆ もずく汁 豚肉のやわらか煮 なすのやわらか煮	全がゆ もずくのみそ汁 豚肉となすのクワクワ煮 やわらかブロッコリー	ぶどう	ぶどう
31日(木)	10倍がゆ 人参・ジャガイロースト トマトペースト 鶏ペースト	7倍がゆ 夏野菜のクワクワ煮 鶏のやわらか煮	全がゆ 夏野菜チキンカレー きゅうりスティック	オレンジ	オレンジ