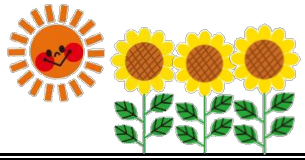
2022年
8月



幼児食

伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ（朝） （昼）
1 月	雑穀ごはん　バナナ 白身魚の唐揚げ サラスパサラダ みそ汁（小松菜）	ホットケーキ スキムミルク
2 火	雑穀ごはん　りんご 肉じゃが なすの田舎煮 あおさのすまし汁	大学芋 スキムミルク
3 水	雑穀ごはん　フルーツヨーグルト ポークチャップ ポテトサラダ みそ汁(しぶい)	伊江島小麦スコーン スキムミルク
4 木	雑穀ごはん　味付けのり さばのみそ煮　パイン もやしとオクラのナムル みそ汁（お麩）	ごまクッキー スキムミルク
5 金	雑穀ごはん　オレンジ 鶏の唐揚げ ゴーヤと人参の卵とじ クリームスープ	ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑｸﾚｰﾌﾟ スキムミルク
6 土		バナナ
8 月	沖縄そば 春雨ときゅうりの和え物 モモ	みそおにぎり スキムミルク
9 火	雑穀ごはん　りんご 豆腐と鶏のやわらか肉団子 ﾊﾟﾊﾟｲﾔ･人参・ﾍﾞｰｺﾝソテー みそ汁（白ネギ・わかめ）	米粉ちぢみ スキムミルク
10 水	ウンケージューシー飯 豆腐のあんかけ みそ汁（たまねぎ・わかめ・人参） バナナ	ウンケー(旧盆入り) 鮭のポテトボール スキムミルク
12 金	雑穀ごはん　オレンジ 白身魚のムニエル サラダ(ﾄﾏﾄ・ﾚﾀｽ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 千切り野菜スープ	スティックパン スキムミルク
13 土		ボーロ
15 月	雑穀ごはん　バナナ 豚のみそ焼き 人参の白和え みそ汁（あさり）	スイートポテト スキムミルク
16 火	雑穀ごはん　パイン さんまの蒲焼き マカロニサラダ みそ汁（しめじ・たまねぎ）	りんごのパウンドケーキ スキムミルク
17 水	雑穀ごはん　ほうれん草とコンポタスープ 魚のカレームニエル 付合せ（キャベツ・にんじん） 南瓜のそぼろ煮　オレンジ	ティラミス風ヨーグルト スキムミルク
18 木	雑穀ごはん　もずくスープ 松風焼き　りんご 付合せ（野菜ソテー） 炒め煮（大根・人参・ツナ）	ちんぴん スキムミルク
19 金	雑穀ごはん　具たくさんきのこｽｰﾌﾟ 白身魚のみそ煮 ひきわり納豆　モモ お浸し(ほうれん草・人参)	さつまいものオレンジ煮 スキムミルク
20 土		バナナ
22 月	雑穀ごはん　オレンジ 豚肉のしょうが焼き サラダ(ｷｬﾍﾞﾂ･ｷｭｳﾘ･ﾄﾏﾄ) みそ汁（豆腐）	チョコチップクッキー(卵なし・大) スキムミルク
23 火	雑穀ごはん　モモ マーボー豆腐 ｽﾃｨｯｸｻﾗﾀﾞ（ｷｭｳﾘ･大根･人参） みそ汁（えのき・わかめ）	ポテトフライ スキムミルク
24 水	雑穀ごはん　パイン 白身魚のﾁｰｽﾞ焼き サラダ(ﾚﾀｽ・ﾄﾏﾄ・ｺｰﾝ) そうめん汁	ドーナツ スキムミルク
25 木	ミートスパゲティー もやしときゅうりの和え物 キャベツスープ りんご	いも天ぷら スキムミルク
26 金	雑穀ごはん　バナナ 鶏のみそｵｰﾌﾞﾝ焼き にんじんしりしり みそ汁(しぶい)	リンゴゼリー スキムミルク
27 土		ビスケット
29 月	雑穀ごはん　オレンジ レバーのケチャップ煮 サラダ（大根・ｷｭｳﾘ・ﾂﾅ） もずくのみそ汁	ヨーグルトケーキ スキムミルク
30 火	雑穀ごはん　すいか 夏野菜チキンカレー 春雨サラダ たまごスープ	米粉黒糖蒸しｹｰｷ(月桃の葉) スキムミルク
31 水	雑穀ごはん　パイン 鶏の照り焼き 南瓜サラダ はくさいスープ	かき氷（ミルク・パイン） スキムミルク

今月の保育園献立から
＼＼ お家で簡単１品 ／／

ほうれん草のコーンポタージュスープ

≪材料≫(2～3人分)
- ほうれん草　１束
- オリーブオイル　大さじ1
- コーンクリーム缶　150g
- 豆乳　200ml
- コンソメ　小さじ1

＊小麦アレルギーのかたはかつおだしでOK。

≪作り方≫
①ほうれん草をカットして、オリーブオイルで炒める。
②コーンクリーム缶、豆乳、コンソメを入れて、温める。
③全体に火が通ったら、火をとめ、ブレンダーなどでかくはんして再び温めれば完成。

☆暑い夏こそ！からだの調子を整える、色の濃い野菜(ほうれん草、モロヘイヤなど)をたくさん食べましょう p(^O^)q

管理栄養士　大城