

| 日曜 | 乳幼児屋食 | | 1.2歳児午前 | | 1~5歳児午後 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 |
|------|---|----------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|------------|------|---------|--------|
| | 献立名 | おやつ | おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー Kcal | 蛋白質g | カルシウムmg | |
| 1 土 | ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 黄桃缶 切干大根のサラダ 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 フルーツゼリー | 米 ゼリーの素 じゃが芋 エッグケア | 豚こま肉 牛乳 | 玉葱 胡瓜 小松菜 キャベツ もやし 切干大根 生姜 みかん缶 人参 パナナ 黄桃缶 | 501 | 19.7 | 232 | |
| 3 月 | ごはん スープ にら玉 パイナップル ビーフン和えもの 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 ジャムクラッカー | 米 いちごジャム クラッカー ビーフン | 豚こま肉 卵 ツナ 牛乳 | もやし えのき 玉葱 人参 パイナップル にら 小松菜 コーン | 520 | 20.2 | 217 | |
| 4 火 | ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 パナナ 牛乳 ほうれん草のおかか和え | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 フライドポテト | 米 フライドポテト | 鶏肉 牛乳 豆腐 かつおぶし | 白菜 大根 ほうれん草 菜だいこん 人参 パナナ もやし | 478 | 20.8 | 232 | |
| 5 水 | ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 白桃缶 大根のゆかり和え 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 ひじきごはん | 米 | カレー 鶏肉 牛乳 ちくわ | キャベツ 大根 ゆかり 絹さや わかめ 胡瓜 白桃缶 青のり 人参 ひじき | 483 | 26.3 | 238 | |
| 6 木 | パセリライス スープ スペイン風オムレツ 牛乳 マセドアンサラダ パイナップル | 麦茶 マスカットゼリー | 牛乳 豆乳クッキー | 米 小麦粉 エッグケア じゃが芋 ホットケーキミックス | 卵 牛乳 ツナ 豆乳 チーズ ベーコン | いんげん 胡瓜 コーン 玉葱 人参 パイナップル パセリ キャベツ | 494 | 18.9 | 263 | |
| 7 金 | ★★七夕メニュー★★ 七夕そうめん 牛乳 星のコロッケ すいか | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 七夕ゼリー おほしさませんべい | そうめん エッグケア 星たべよ ゼリー | 鶏ささみ コロッケ 牛乳 | オクラ 人参 胡瓜 コーン すいか | 498 | 17.2 | 321 | |
| 8 土 | 豚丼 みそ汁 パイン缶 ポテトサラダ 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 菜めしおにぎり | 米 じゃが芋 エッグケア | 豚こま肉 牛乳 | なす 玉葱 人参 菜だいこん 万能ねぎ 胡瓜 パイン缶 | 542 | 20.2 | 207 | |
| 10 月 | 人参ピラフ ゼリー入りフルーツポンチ 夏野菜のトマト煮 牛乳 白菜としらすのフレンチサラダ | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 磯辺いももち | 米 じゃが芋 バター 片栗粉 小麦粉 ゼリー | 鶏肉 しらす 牛乳 | 人参 スズキニ かつお 白身 パイン缶 パセリ 玉葱 パプリカ トマト 胡瓜 青のり 茄子 ビーマン にんにく みかん缶 | 498 | 20.4 | 224 | |
| 11 火 | ごはん スープ 麻婆豆腐 牛乳 ナムル オレンジ | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 冷やしきつねうどん | 米 バター 片栗粉 うどん | 豚ひき肉 牛乳 豆腐 ツナ 油揚げ | えのき 生姜 絹さや 長葱 人参 にら 小松菜 オレンジ にんにく 玉葱 もやし | 515 | 23.6 | 357 | |
| 12 水 | ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き パナナ 冬瓜とかにかまのあんかけ 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 いちごゼリー ウエハース | 米 ゼリーの素 お麩 ウエハース 片栗粉 白ごま | 鶏肉 かにかま 牛乳 | 長葱 生姜 にんにく 絹さや ほうれん草 冬瓜 パナナ | 494 | 23.2 | 236 | |
| 13 木 | 豚そぼろ丼 みそ汁 パイナップル マカロニカレーサラダ 牛乳 | 麦茶 マスカットゼリー | 牛乳 ごまちゃんすこう | 米 マカロニ 白ごま エッグケア 片栗粉 小麦粉 | 豚ひき肉 大豆ミート 厚揚げ 牛乳 | 玉葱 生姜 もやし パイナップル 人参 小松菜 胡瓜 にんにく 大根 キャベツ | 505 | 20.8 | 293 | |
| 14 金 | ごはん 豆乳みそスープ 赤魚の煮つけ 炒り高野 パナナ 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 もものフルーチェ マンナビスケット | 米 マンナビスケット フルーチェの素 | 赤魚 高野豆腐 豚こま肉 豆乳 ベーコン 牛乳 | 大根 いんげん カクテル缶 玉葱 ひじき しめじ 生姜 人参 パナナ 黄桃缶 | 497 | 24 | 336 | |
| 15 土 | さけチャーハン スープ 白桃缶 牛乳 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 フルーツゼリー | 米 エッグケア 白ごま ゼリーの素 じゃが芋 | さけ ツナ 牛乳 | 長葱 キャベツ 人参 パナナ コーン 菜だいこん 白桃缶 レタス ブロッコリー パイン缶 | 487 | 19.8 | 217 | |

～"トマト"について～

トマトはカロリーが低く、栄養素が多く含まれています。

美肌効果や風邪予防に効果的なビタミンCや、

塩分の排出を助けるカリウム

食物繊維もバランスよく含まれています。

あとはなんといってもリコピン。

リコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病、老化防止に効果があると言われています。



| 日曜 | 乳幼児昼食 | | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg |
|------|---|----------------|---|--|-------------------------------|--|--|
| | 献立名 | 1,2歳児午前 おやつ | 1~5歳児午後 おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 18 火 | ミートソーススパゲティ スープ バナナ 牛乳 フレンチサラダ | 麦茶 マスカットゼリー | 牛乳 わかめおにぎり | スパゲティ 小麦粉 米 | 豚ひき肉 牛乳 大豆 しらす | 玉葱 コーン 胡瓜 人参 ほうれん草 バナナ パセリ キャベツ | 486 22.2 229 |
| 19 水 | ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 牛乳 ひじきと納豆のサラダ 白桃缶 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 ゆでとうもろこし <small>(12歳までとうもろこしは食べない)</small> | 米 | 鶏肉 納豆 牛乳 | なめこ 生姜 もやし 菜だいこん ひじき 白桃缶 にんにく 小松菜 とうもろこし | 531 26.3 242 |
| 20 木 | ごはん すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め オレンジ 大根とさつま揚げの煮物 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 大豆ビスケット (カレールー用) | 米 白ごま お麩 小麦粉 片栗粉 | 豚こま肉 牛乳 厚揚げ 大豆ミート さつま揚げ | 白菜 玉葱 大根 万能ねぎ パプリカ 人参 茄子 キャベツ オレンジ | 492 21.5 269 |
| 21 金 | ♪インドの料理♪ ナン バターチキンカレー キーマカレー※ 和風ツナサラダ フルーツヨーグルト和え 麦茶 | 麦茶 サラダせんべい | ♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツパフェ | ナン アイスクリーム ミルククリーム ジャガ芋 チョコスプレー 牛乳 白ごま バター | 豚ひき肉 鶏肉 ツナ ヨーグルト 大豆ミート | 玉葱 にんにく トマト カクテル缶 白菜 胡瓜 生姜 人参 バナナ みかん缶 バイン缶 | 516 20 223 |
| 22 土 | ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 牛乳 かぼちゃサラダ みかん缶 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 チキンライス | 米 エッグケア 春雨 | 鶏肉 豚こま肉 牛乳 | いんげん 人参 胡瓜 トマト 大根 万能葱 みかん缶 玉葱 かぼちゃ 長葱 | 558 22.4 199 |
| 24 月 | ごはん みそ汁 お麩のチャンプルー 牛乳 もやしのごま酢和え パイナップル | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 ジャムクラッカー | 米 お麩 白ごま いちごジャム クラッカー | 豚ひき肉 牛乳 豆腐 大豆ミート 卵 | いんげん しめじ にんにく 生姜 人参 長葱 白菜 絹さや もやし 胡瓜 パイナップル | 504 20.3 227 |
| 25 火 | ごはん スープ 鶏肉のトマトソース 花野菜サラダ オレンジ 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 ぶどうゼリー あおぞらせんべい | 米 エッグケア ゼリー | 鶏肉 牛乳 ツナ | 玉葱 しめじ カリフラワー パセリ コーン オレンジ ブロッコリー 小松菜 人参 | 472 22.9 221 |
| 26 水 | ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ねばねば和え 黄桃缶 牛乳 | 麦茶 マスカットゼリー | 牛乳 ゆでとうもろこし <small>(12歳までとうもろこしは食べない)</small> | 米 片栗粉 そうめん | さば 牛乳 納豆 | 万能葱 オクラ とうもろこし もやし 人参 黄桃缶 しょうが | 580 27.7 198 |
| 27 木 | ジャージャー麺 わかめスープ 大根とちくわの煮物 バナナ 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 菜めしおにぎり | 中華めん 片栗粉 米 白ごま | 豚ひき肉 鶏肉 大豆ミート 牛乳 ちくわ | 玉葱 胡瓜 大根 にんにく もやし 人参 生姜 わかめ バナナ | 469 22.9 226 |
| 28 金 | ♪土用の丑の日♪ うなぎの彩り丼 具沢山みそ汁 胡瓜とわかめの酢の物 パイナップル 牛乳 | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 フルーツポンチ | 米 白ごま | 錦糸卵 油揚げ うなぎ ツナ さけ 牛乳 | ほうれん草 大根 わかめ オレンジ 茄子 胡瓜 パイナップル 白桃缶 かぼちゃ 白菜 すいか 黄桃缶 | 492 23.5 287 |
| 29 土 | タコライス スープ 白桃缶 牛乳 ツナとほうれん草のサラダ | 麦茶 サラダせんべい | 牛乳 ふかし芋 | 米 エッグケア ふかし芋 | 豚ひき肉 牛乳 ツナ | 人参 レタス 大根 白桃缶 玉葱 コーン ほうれん草 トマト いんげん 白菜 | 464 17.2 219 |
| 31 月 | ごはん みそ汁 和風ハンバーグ パイナップル いんげんのカレー炒め 牛乳 | 麦茶 マスカットゼリー | 牛乳 冷やしサラダそうめん | 米 エッグケア 片栗粉 そうめん | ハンバーグ ツナ 豚ひき肉 牛乳 | なめこ いんげん パイナップル コーン 玉葱 人参 キャベツ 大根 もやし 胡瓜 | 496 19.8 216 |

～今日は何の日？～世界の料理～インド～

〈ナンについて〉

インド料理には、ナンはつきものですが、このナンの起源、現在のイランを起源とし、その後メソポタミア、古代エジプト、インド亜大陸に伝わったと考えられています。

ナンは基本的には、タンドール窯という壺のような形をした専用の窯の内側に張り付けて焼く為、インドでは、家庭よりも外食時に食べる場合が多く、少し高級なイメージがあるパンです。

実際に現地で食べられているのは、お米や、フライパンで作ることができる『チャパティ』と呼ばれるパンです。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。*印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。