

| 日曜 | 乳幼児昼食 | | 1,2歳児午後 | 1~5歳児午後 | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg |
|------|---|--|------------------|-------------------------------|--|----------------------------------|---|---|
| | 献立名 | | おやつ | おやつ | 熱やかになるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 土 | ごはん みそ汁 高野豆腐五目煮 チンゲン菜とツナの中華和え パイン缶 | | 牛乳 バターサブレ | 牛乳 ジャムサンド | 米 食パン 里芋 いちごジャム 白ごま | 鶏肉 牛乳 高野豆腐 ツナ | なめこ 人参 胡瓜 あさつき 板こんにゃく たけのこ パイン缶 ごぼう もやし チンゲン菜 | 533 21.8 225 |
| 3 月 | ごはん みそ汁 さばの磯焼き オクラとトマトのサラダ パナナ | | 牛乳 ウエハース | 麦茶 いちごジャムヨーグルト たべっこどうぶつ | 米 たべっこどうぶつ お麩 いちごジャム | さば ヨーグルト | 茄子 青のり オクラ 長葱 レタス トマト 生姜 わかめ パナナ | 499 21 126 |
| 4 火 | ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜のツナ煮 メロン | | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 マカロニボリタン | 米 マカロニ 白ごま 片栗粉 | 鶏肉 豚ひき肉 ツナ 牛乳 | 白菜 生姜 メロン 人参 冬瓜 玉葱 長葱 絹さや ピーマン | 497 24.6 197 |
| 5 水 | 豆乳パン スープ スペイン風オムレツ マセドアンサラダ パイナップル | | 牛乳 キンピスアスバラガス | 牛乳 わかめおにぎり | 豆乳パン フレンチドレッシング エッグケア ジャガ芋 米 | 卵 牛乳 ロースハム チーズ 大豆 | いんげん 胡瓜 コーン わかめごはんの煮 玉葱 人参 パイナップル パセリ キャベツ | 534 21.6 257 |
| 6 木 | 夏野菜カレー スープ 和風サラダ 白桃缶 | | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 クッキー | じゃが芋 バター 米 ホットケーキミックス | 豚こま肉 牛乳 | 玉葱 茄子 胡瓜 コーン 人参 ほうれん草 キャベツ 白桃缶 かぼちゃ エリンギ わかめ | 467 16.6 199 |
| 7 金 | ★七夕メニュー★ サラダうどん 星のコロッケ ポイルブロッコリー すいか | | ひとくちチーズ クラッカー | 牛乳 きらきらゼリー おほしさませんべい | うどん ゼリーの素 白ごま 星たべよ エッグケア | 鶏ささみ肉 生クリーム コロッケ 牛乳 | オクラ 人参 黄桃缶 コーン ブロッコリー 胡瓜 すいか | 547 17 194 |
| 8 土 | ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 キャベツのごま和え 黄桃缶 | | 牛乳 ココナッツサブレ | 牛乳 バナナ サラダせんべい | 米 サラダせんべい じゃが芋 白ごま | 豚こま肉 豆腐 牛乳 | 玉葱 しらす いんげん パナナ 長葱 玉葱 キャベツ 人参 えのき 黄桃缶 | 489 20.6 212 |
| 10 月 | 人参ピラフ スープ 夏野菜のトマト煮 白菜としらすのフレンチサラダ メロン | | 牛乳 クラッカー | 牛乳 ジャムサンド | 米 食パン バター いちごジャム 小麦粉 | 鶏肉 しらす 牛乳 | 人参 コーン スズキニ かぼちゃ 白豆 パセリ 玉葱 パプリカ トマト 胡瓜 ほうれん草 ピーマン かんかん 小麦 | 529 19.6 196 |
| 11 火 | ごはん みそ汁 さわらのおろし煮 大根と胡瓜のゆかり和え パイナップル | | 牛乳 しょうゆせんべい | 牛乳 フライドポテト | 米 フライドポテト | さわら 牛乳 | 長葱 大根 ゆかり わかめ 胡瓜 パイナップル 生姜 人参 | 484 22.7 234 |
| 12 水 | ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル パナナ | | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 お好み焼き | 米 エッグケア 片栗粉 とろろ芋 お好み焼ミックス | 豚ひき肉 牛乳 豆腐 卵 桜えび 鰹糸卵 かつおぶし | 長葱 生姜 胡瓜 青のり 大根 人参 にら パナナ にんにく 玉葱 もやし キャベツ | 482 20.5 195 |
| 13 木 | ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 五目ひじき 白桃缶 | | 牛乳 マリービスケット | 麦茶 フルーチェ キンピスアスバラガス | 米 キンピスアスバラガス お麩 ジャガ芋 フルーチェの素 | 鶏肉 ちくわ 牛乳 | 生姜 れんこん 白桃缶 玉葱 ひじき つきこんにゃく にんにく 人参 いんげん | 467 19.6 111 |
| 14 金 | 豚そぼろ丼 みそ汁 マカロニカレーサラダ オレンジ | | 牛乳 えびせんべい | 牛乳 ココアホットケーキ | 米 マカロニ バター お麩 エッグケア ココアパウダー 片栗粉 ホットケーキミックス | 豚ひき肉 卵 厚揚げ 牛乳 | 玉葱 生姜 菜の花 オレンジ 人参 ほうれん草 胡瓜 にんにく 大根 キャベツ | 472 18.3 246 |
| 15 土 | ハヤシライス スープ わかめサラダ パイン缶 | | 牛乳 バターサブレ | 牛乳 ごまおにぎり(1個) | じゃが芋 米 小麦粉 黒ごま バター | 豚こま肉 しらす 牛乳 | にんにく トマト しめじ パイン缶 人参 グリンピース わかめ 玉葱 ほうれん草 キャベツ | 491 18.2 219 |



♪ 食べ物のまめちしき ♪ ～ トマト について～



～♪赤いほど栄養たっぷり、おいしさいっぱい♪～

★トマトの栄養★

真っ赤に熟したトマトには、ビタミンやミネラルをはじめ、生活習慣病などを予防したり肌を美しく保つ作用のあるリコピンがたっぷり含まれています。

～♪おいしいトマトを見分けるポイント♪～

肩の部分やその周りがよく張っている固くしまったものを選びましょう。

手にとってずっしり重いのも、一つの目安です!!

皮はよく色づいていてムラがなく、また、ヘタの部分は濃い緑色がものがよいです。

| 日曜 | 乳幼児食 | | 1.2歳児午前 | | 1~5歳児午後 | | 主材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg |
|----|------|--|------------------|--|--|--------------------------------|--|--------------------|--|--|
| | 献立名 | | 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 | | | |
| 18 | 火 | ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 切干大根のサラダ メロン | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 クリームコンフェ あおぞらせんべい | 米 あおぞらせんべい エッグケア クリームコンフェ | 豚こま肉 牛乳 | もやし 人参 生姜 メロン チンゲン菜 玉葱 切干大根 かぼちゃ いんげん 胡瓜 | 525 21.4 225 | | |
| 19 | 水 | ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 冬瓜とかにかまのあんかけ オレンジ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1日100cc500cc1-6歳児)</small> | 米 片栗粉 | 豆腐 牛乳 豚ひき肉 かにかま | 長葱 キャベツ 玉葱 オレンジ 生姜 人参 冬瓜 とうもろこし にら もやし 絹さや | 544 21.4 201 | | |
| 20 | 木 | ごはん オクラスープ 赤魚の煮魚 いんげんのカレー炒め パイン缶 | 牛乳 クラッカー | 牛乳 揚げパン | 米 食パン | 赤魚 ベーコン 牛乳 | オクラ 生姜 もやし 玉葱 いんげん キャベツ 大根 人参 パイン缶 | 479 21.7 203 | | |
| 21 | 金 | 海南鶏飯 中華スープ 春雨バンザンスー パナナ | 牛乳 ココナッツサブレ | ♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスパフェ | 米 アイスクリーム 片栗粉 コーンフレーク 春雨 チョコスプレー | 鶏肉 錦糸卵 ロースハム | 生姜 にんにく パナナ 長葱 わかめ えのき 胡瓜 レタス | 505 19.9 155 | | |
| 22 | 土 | 豚丼 みそ汁 白菜の中華和え 白桃缶 | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 いちごゼリー えびせんべい | 米 えびせんべい お麩 ゼリーの素 | 豚こま肉 牛乳 | 玉葱 茄子 胡瓜 人参 長葱 白桃缶 万能葱 白菜 | 501 21 189 | | |
| 24 | 月 | ジャージャー麺 ツナ入り厚焼き玉子 ポイルブロッコリー パイナップル | 牛乳 キンピスアスパラガス | 牛乳 菜めしおにぎり(1個) | 中華めん 片栗粉 米 | 豚ひき肉 牛乳 ツナ 卵 | 玉葱 胡瓜 菜めしの素 人参 ブロッコリー もやし パイナップル | 524 23.3 215 | | |
| 25 | 火 | 土用の丑の日 うなぎの彩り丼 夏の具沢山みそ汁 酢の物 オレンジ | 牛乳 クラッカー | 牛乳 バナナマーブルケーキ | 米 ホットケーキミックス 白ごま ココアパウダー バター | 錦糸卵 しらす うなぎ蒲焼 牛乳 鮭フレーク 卵 | ほうれん草 大根 わかめ 茄子 玉葱 オレンジ かぼちゃ 胡瓜 パナナ | 474 18.8 273 | | |
| 26 | 水 | ごはん みそ汁 厚揚げ野菜あんかけ ひじきと納豆のサラダ メロン | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 ごまクッキー | 米 バター 片栗粉 黒ごま 小麦粉 白ごま | 厚揚げ 牛乳 豚こま肉 納豆 | なめこ ビーマン 白味噌 メロン 万能葱 玉葱 ひじき 人参 しめじ 胡瓜 | 489 20.1 331 | | |
| 27 | 木 | ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース ピーマン和え パナナ | 牛乳 しょうゆせんべい | 牛乳 ハムチーズトースト | 米 食パン 片栗粉 ピーマン | むきえび ロースハム 卵 チーズ 牛乳 | えのき 長葱 パナナ オクラ コーン キャベツ 胡瓜 | 493 18.8 228 | | |
| 28 | 金 | パセリライス スープ ハンバーグ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ みかん缶 | 牛乳 バターサブレ | 牛乳 オレンジゼリー サラダせんべい | 米 エッグケア バター ゼリーの素 じゃが芋 サラダせんべい | ハンバーグ 牛乳 | 玉葱 しめじ 人参 パセリ 玉葱 みかん缶 白菜 ブロッコリー | 514 18.2 189 | | |
| 29 | 土 | 冷やし担々うどん がんもの煮物 パイン缶 | 牛乳 キンピスアスパラガス | 牛乳 おかかごはん | うどん 白ごま 揚げ玉 米 | がんも 牛乳 かつおぶし | 胡瓜 絹さや 人参 パイン缶 大根 刻みのり | 512 16.1 227 | | |
| 31 | 月 | ごはん すまし汁 なすと豚肉のみそ炒め 大根とさつま揚げ煮 オレンジ | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 マカロニきなこ | 米 片栗粉 マカロニ | 豚こま肉 きなこ さつま揚げ 牛乳 | 長葱 茄子 大根 わかめ 玉葱 いんげん パプリカ キャベツ オレンジ | 477 23.6 211 | | |

~今日は何の日?~

☆七夕☆

そうめんを食べるのはなぜ?



7月7日は織姫と彦星のお話が有名ですがそれとは別に七夕にそうめんを食べるようになった伝説のお話があります。

それは古代中国の王の子供が7月7日に亡くなり、その霊が人々に病気を流行させました。その病気を防ぐためにその子供の好きだった『策餅(さくべい)』というそうめんの原型と言われる物を供えたのが始まりといわれています。

♪イベント食♪
7日☆七夕メニュー

21日☆お誕生日会メニュー
世界の料理
~シンガポール~

25日☆土用の丑の日
うなぎメニュー

☆材料の都合により献立を変更することがあります