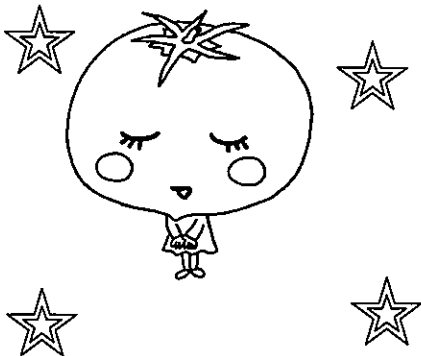


日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの				
1 水	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃと人参煮 パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 フルーツポンチ	米	豚こま肉 牛乳	オクラ 人参 生姜 キャベツ 玉葱 パイナップル パナナ かぼちゃ 白桃缶 黄桃缶 すいか				540 19.2 219
2 木	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 チンゲン菜とかにかまどし和え パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 じゃがまるくん	米 ジャが芋 片栗粉 菓子 ホットケーキミックス 小麦粉	鶏肉 牛乳 高野豆腐 チーズ かにかま	キャベツ ごぼう クリンピース パナナ エリンギ 人参 チンゲン菜 板こんにゃく たけのこ 胡瓜				526 19.3 277
3 金	わかめごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 糸こんにゃく炒り煮 オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 カステラ	米 カステラ	ほっけ 牛乳 豚こま肉	なめこ ごぼう 人参 糸こんにゃく たけのこ オレンジ				498 23.1 218
4 土	五目ごはん 夏豚汁 ツナとほうれん草和え マスカットゼリー	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ ゼリーの素	米 豚こま肉 鶏肉 ツナ 牛乳 油揚げ きなこ	ごぼう 万能葱 大根 もやし 人参 茄子 長葱 生姜 かぼちゃ ほうれん草				525 20.4 222
6 月	夏野菜カレー スープ 切干大根のサラダ 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	ジャが芋 いちごジャム 米 エッグケア クラッカー	豚こま肉 牛乳	玉葱 茄子 胡瓜 切干大根 人参 ほうれん草 黄桃缶 かぼちゃ エリンギ 枝豆				536 17.3 208
7 火	★★七夕メニュー★★ サラダうどん 星のコロケ すいか	牛乳 バターサブレ	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 コロケ 牛乳	オクラ 人参 白桃缶 コーン もやし 胡瓜 すいか				568 17 278
8 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜のかにかまあんかけ パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	米 バター 白ごま ホットケーキミックス 片栗粉	鶏肉 かにかま 牛乳	白菜 生姜 パナナ 人参 にんにく かぼちゃ 長葱 冬瓜				507 23.1 239
9 木	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 キンピラスバラガス	牛乳 菜めしおにぎり	豆乳パン ジャが芋 エッグケア 米	卵 牛乳 ロースハム チーズ 大豆	いんげん 胡瓜 玉葱 人参 パイナップル パセリ キャベツ				509 19.4 252
10 金	ごはん みそ汁 さばの磯焼き オクラとトマトのサラダ オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 いちごジャムヨーグルト たべっこどうぶつ	米 いちごジャム たべっこどうぶつ	さば ヨーグルト	なめこ 菁のり オクラ 菜だいこん レタス トマト しょうが わかめ オレンジ				522 21.3 163
11 土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 キャベツのごま和え 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素 ジャが芋 白ごま	豚こま肉 豆腐 牛乳	玉葱 絹さや 長葱 キャベツ 人参 えのき 白桃缶				553 19.9 240
13 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 キンピラスバラガス	牛乳 ジャムトースト	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 スッパニ かぼちゃ 豆腐 パセリ 玉葱 パプリカ トマト 胡瓜 ほうれん草 茄子 ビーマン にんにく メロン				517 18.3 218
14 火	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 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 片栗粉	赤魚 牛乳	キャベツ 大根 ゆかり わかめ 胡瓜 パイナップル 生姜 人参				496 21.2 211
15 水	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル パナナ	牛乳 ウエハース	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 錦糸卵 かつおぶし	えのき 生姜 胡瓜 菁のり 長葱 チンゲン菜 人参 たら パナナ にんにく 玉葱 もやし キャベツ				500 19.3 253



## ♪ 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	乳幼児昼食		1.2歳児午前		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			
16	木	ごはん みそ汁 鶏肉の中華風照り焼き 五目ひじき 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 メロンのフルーチェ ギンビスアスパラガス	米 白ごま ギンビスアスパラガス フルーチェの素	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳	かぼちゃ れんこん 黄桃缶 玉葱 ひじき つきこんにやく にんにく 人参	483 20.2 153		
17	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 小倉ケーキ	米 マカロニ パター 白ごま エッグケア あんに 片栗粉 ホットケーキミックス	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 もやし オレンジ 人参 小松菜 胡瓜 にんにく 大根 キャベツ	506 17.9 242		
18	土	冷やしたぬきうどん がんもの煮物 パイン缶	牛乳 サラダせんべい	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 もやし 人参 パイン缶 大根 刻みのり	529 16.2 248		
20	月	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 白桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 オレンジゼリー あおぞらせんべい	米 エッグケア バター ゼリーの素 じゃが芋 あおぞらせんべい	ハンバーグ 牛乳 ツナ	玉葱 しめじ キャベツ パセリ 玉葱 白桃缶 ブロッコリー	548 17.3 203		
21	火	<b>土用の丑の日</b> うなぎの彩り丼 (1歳鮭の彩り丼) 夏の具沢山みそ汁 酢の物 オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 シュガートースト	米 食パン 白ごま バター	錦糸卵 しらす 刻みうなぎ 牛乳 鮭フレーク	ほうれん草 大根 わかめ 茄子 玉葱 オレンジ かぼちゃ 胡瓜	505 20.5 267		
22	水	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース ピーマン和え メロン	牛乳 ウエハース	牛乳 マフィン	米 マフィン生地 片栗粉 ピーマン	むきえび 卵 牛乳	もやし 長葱 メロン 人参 もやし キャベツ 胡瓜	515 19.8 223		
25	土	ハヤシライス スープ わかめサラダ みかん缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 バナナ えびせんべい	じゃが芋 米 小麦粉 えびせんべい	豚こま肉 牛乳	にんにく トマト チンゲン菜 しめじ 人参 クリンピース わかめ 胡瓜 玉葱 キャベツ みかん缶 バナナ	526 17.1 216		
27	月	冷やしラーメン ツナ入り厚焼き玉子 フルーツポンチ	牛乳 バターサブレ	牛乳 さけわかめおにぎり (1個)	中華めん 米	チャーシュー 牛乳 ツナ 卵	玉葱 胡瓜 メロン 黄桃缶 人参 コーン もやし 白桃缶	499 22.2 212		
28	火	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 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ゆでとうもろこし (1歳:ゆでとうもろこし-ゆかり)	米 そうめん 片栗粉	豚こま肉 さつま揚げ 牛乳	茄子 パイナップル 万能葱 玉葱 とうもろこし 大根 パプリカ キャベツ 人参	556 20.8 205		
29	水	ごはん オクラスープ さわらのおろし煮 いんげんのカレー炒め バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 プチケーキ あおぞらせんべい	米 プチケーキ あおぞらせんべい	さわら ベーコン 牛乳	オクラ もやし コーン 玉葱 いんげん バナナ 大根 人参	540 22.9 207		
30	木	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 えびせんべい	牛乳 ごまクッキー	* パター ホットケーキミックス 片栗粉 黒ごま 小麦粉 白ごま	厚揚げ 牛乳 豚ひき肉 納豆	もやし ビーマン 白菜 メロン 菜だいこん 玉葱 ひじき 人参 えのき 胡瓜	498 19.1 342		
31	金	<b>♪世界の料理~シンガポール~</b> 海南鶏飯 中華スープ 春雨バンサンスー オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	<b>♪お誕生日会♪</b> 麦茶 アイスパフェ	米 アイスクリーム 片栗粉 カステラ 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 オレンジ 長葱 玉葱 チンゲン菜 胡瓜 レタス コーン	512 20.4 164		

~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『菜餅(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☆土用の丑の日  
うなぎメニュー

31日☆お誕生日会メニュー  
世界の料理  
~シンガポール~