

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 土	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の炒り煮 黄桃缶		牛乳 ギンピスアスハラガス	牛乳 ジャムクラッカー	クラッカー 米 いちごジャム	鮭 さつま揚げ 牛乳	ほうれん草 絹さや 切干大根 黄桃缶 人参			529 24.5 212
3 月	ジャージャー麺 中華スープ がんもの煮物 パナナ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	中華めん 米 片栗粉 白ごま	豚ひき肉 がんも 牛乳	玉葱 わかめ 大根 切干大根 もやし 長葱 いんげん 胡瓜 人参 パナナ			515 19.7 294
4 火	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 ほうれん草となめたけ和え パイナップル		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 フルーツポンチ	米 春雨 ゼリーの素	豚こま肉 牛乳 厚揚げ	かぼちゃ 人参 なめ茸 パイナップル 万能葱 黄桃缶 玉葱 ほうれん草 パナナ すいか			549 20.4 240
5 水	ごはん みそ汁 豆腐のチャンプルー もやしとちくわのサラダ メロン		牛乳 えびせんべい	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 人形焼	豚ひき肉 ちくわ 豆腐 牛乳 卵	なめこ 生姜 白菜 もやし 小松菜 人参 絹さや メロン にんにく 長葱 みつば			531 19.9 252
6 木	★東京の料理★ 深川めし(1歳は鮭ごはん) すまし汁 カレイの磯焼き 酢の物 オレンジ		牛乳 クラッカー	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1歳:とうもろこしのみ)</small>	米 花麩	あさり カレイ 牛乳	ごぼう グリンピース わかめ 人参 オクラ 蕪のり オレンジ 白菜 胡瓜 とうもろこし			534 28.7 243
7 金	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 納豆和え パナナ		牛乳 星たべよ	牛乳 冷やしたぬきうどん	米 揚げ玉 うどん	鶏肉 納豆 牛乳	生姜 キャベツ パナナ エリンギ ほうれん草 にんにく 人参 胡瓜			555 26.9 211
8 土	炊き込みごはん 夏豚汁 小松菜のツナマヨ和え フルーツポンチ		牛乳 えびせんべい	牛乳 ココアちんすこう	米 小麦粉 ココアパウダー エッグケア	油揚げ ツナ 豚こま肉 豆腐	ごぼう かぼちゃ 白桃缶 人参 小松菜 みかん缶 茄子 しめじ 万能葱 パナナ			519 17 260
11 火	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚の煮魚 ひじきの炒め煮 オレンジ		牛乳 ウエハース	牛乳 きなこトースト	米 バター 食パン	赤魚 油揚げ 牛乳 きなこ	オクラ 人参 ひじき 長葱 いんげん 茄子 オレンジ			506 24.2 285
12 水	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ 白桃缶		牛乳 サラダせんべい	麦茶 アイスクリーム	米 アイスクリーム チョコスプレー 板麩 エッグケア ジャガ芋	豆腐 豚こま肉	白菜 しらたき 胡瓜 玉葱 人参 コーン 白桃缶			494 18 170
13 木	パン スープ 鶏肉の香草焼き 大根サラダ パナナ		牛乳 ギンピスアスハラガス	牛乳 シーチキンおにぎり	パン缶 エッグケア パン粉 香草ミックス	鶏肉 牛乳 ツナ	パセリ 大根 ほうれん草 胡瓜 人参 パナナ			538 25.9 210
14 金	ごはん みそ汁 中華風味さわら ピーフンとえ フルーツポンチ		牛乳 バターサブレ	牛乳 キャラメルお餅ラスク しょうゆせんべい	米 お麩 片栗粉 バター ピーフン しょうゆせんべい	厚揚げ さわら 牛乳	わかめ 長葱 人参 バイン缶 えのき にんにく コーン 黄桃缶 生姜 胡瓜 パナナ			551 24.2 218
15 土	スパゲティミートソース スープ フレンチサラダ みかん缶		牛乳 ギンピスアスハラガス	牛乳 ゆかりごはん	スパゲティ 米	豚ひき肉 牛乳	玉葱 切干大根 みかん缶 人参 チンゲン菜 キャベツ パセリ 胡瓜 コーン			489 17.2 242



~"とうもろこし" について



☆まめちしき☆

とうもろこしを食べるときは、粒を、歯や指で根こそぎ折るように、食べると栄養価が高いそうです。

とうもろこしの粒の芯にくっついているところに沢山栄養があるからです。

くっついている部分は、種として蒔くと発芽するところ
で、お米で言えば発芽の部分になります。
できるだけきれいに芯の部分まで食べてみましょう♪



8月のおしらせ

♪イベント食♪

8/6 東京の料理

8/28 お誕生日会





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		
17 月	ごはん みそ汁 松風焼き 冬瓜のかにかまあん パナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 野菜入りホットケーキ	＊ ホットケーキミックス パン粉 バター 白ごま いちごジャム	鶏ひき肉 卵 豆腐 かにかま 牛乳	茄子 ひじき パナナ 玉葱 冬瓜 人参 長葱 絹さや かぼちゃ	521 18.5 267		
18 火	ごはん みそ汁 厚揚げの甘酢炒め スパゲティサラダ メロン	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 いちごゼリー サラダせんべい	＊ ゼリーの素 スパゲティ じゃが芋 エッグケア 片栗粉 サラダせんべい	厚揚げ 豚こま肉 牛乳	キャベツ 人参 しめじ メロン 栗だいこん ピーマン 胡瓜 たけのこ 玉葱	546 19 297		
19 水	ごはん すまし汁 鶏肉の照り焼き ねばねば和え 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス 小麦粉	鶏肉 豆乳 納豆 牛乳	わかめ ひじき 万能葱 黄桃缶 ほうれん草	543 24.3 238		
20 木	夏野菜キーマカレー スープ ワカメサラダ オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1歳:とうもろこしのみ)</small>	米	豚ひき肉 しらす 牛乳	＊ 茄子 玉葱 人参 にんにく とうもろこし 人参 枝豆 えのき 切干大根 レタス かぼちゃ 人参 チンゲン菜 オレンジ	519 17.2 229		
21 金	冷やしきつねうどん ほっけの塩焼き ボイルブロッコリー フルーツポンチ	牛乳 ウエハース	牛乳 のりじゅこおにぎり(1個)	うどん 米	油揚げ しらす ほっけ 牛乳	人参 ほうれん草 プロックリー まいたけ みかん缶 パナナ なめこ 黄桃缶 青のり	512 25.3 254		
22 土	ごはん みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ 白桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナ	じゃが芋 エッグケア 米 キンピスアスパラガス	厚揚げ 豚こま肉 牛乳	小松菜 しらす ほうれん草 玉葱 グリンピース 白桃缶 人参 切干大根 パナナ	558 20.7 275		
24 月	エビチャーハン 中華スープ 蒸ししゅうまい ナムル オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	むきえび 牛乳 卵 しゅうまい	人参 オレンジ コーン 長葱 オクラ レタス ほうれん草	498 21.3 250		
25 火	冷やししょうめん ごまから揚げ 花野菜サラダ ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 マリービスケット	牛乳 チョコバナナ	＊ しょうめん エッグケア 白ごま 片栗粉 ゼリーの素 <small>小麦粉 チョコレート チョコスプレー</small>	鶏肉 卵	オクラ 万能葱 プロックリー カクテル葱 人参 にんにく すいか パナナ コーン 生姜 黄桃缶	539 24.8 248		
26 水	ごはん みそ汁 ホタテの卵とじ 五目ひじき パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 プリン サラダせんべい	米 プリンの素 サラダせんべい	厚揚げ 油揚げ 卵 ホタテ	なす 人参 パイナップル 玉葱 糸こんにゃく えのき れんこん ひじき	486 17.7 179		
27 木	ごはん みそ汁 和風豆腐のうま煮 かぼちゃサラダ パナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 アメリカンドッグ	米 エッグケア 片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐 魚肉ソーセージ 豚ひき肉 卵 牛乳	大根 白菜 かぼちゃ いんげん 玉葱 胡瓜 人参 ほうれん草 パナナ	551 21.6 358		
28 金	わくわくランチ♪ ロコモコ スープ オクラとトマトのサラダ すいか	牛乳 えびせんべい	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツパフェ	米 アイスクリーム チョコスプレー	ハンバーグ しらす チーズ 卵	レタス オクラ トマト パナナ 人参 胡瓜 すいか 玉葱 わかめ オレンジ	506 17 156		
29 土	ごはん みそ汁 鶏肉のおろしだれ 青菜とさつま揚げの炒め物 みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー クラッカー	米 ゼリーの素 片栗粉 クラッカー	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	もやし にら みかん缶 にら 玉葱 大根 ほうれん草	513 22.9 206		
31 月	ビビンバ丼 中華スープ 春雨サラダ メロン	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 パン	米 春雨 白ごま パン缶	豚ひき肉 牛乳	＊ 玉葱 もやし チンゲン菜 切干大根 にんにく ほうれん草 えのき 長葱 胡瓜 コーン メロン	580 20.4 260		



～今日はなんの日?～



☆やさしいの日☆



8月31日は、や(8)・さ(3)・い(1)で、『やさしいの日』です。
栄養価が高く、優れた食品である野菜を消費者に再認識してもらうために『やさしいの日』として宣伝したことがはじまりです。

暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、体調を崩しがちです。
夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多いことから、手軽に食べられ加熱調理による栄養価の損失が少ないのが魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように夏に美味しい野菜を食べて、元気いっぱい夏を乗り切りましょう!!

