

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	月	ごはん みそ汁 さばの磯焼き オクラとトマトのサラダ バナナ	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 いちごジャム	さば ヨーグルト 豆腐	なめこ 青のり オクラ 生姜 レタス トマト わかめ バナナ	528 21.7 137		
2	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 マカロニナポリタン	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 ビーマン	508 24.8 199		
3	水	夏野菜カレー スープ 和風サラダ 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	じゃが芋 いちごジャム 米 クラッカー	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 黄桃缶 かぼちゃ エリンギ わかめ	477 17.4 195		
4	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 ギンピアスバラガス	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 じゃが芋 米	卵 牛乳 ローズハム チーズ 大豆	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	510 19.7 239		
5	金	★★七夕メニュー★★ サラダうどん 星のコロッケ すいか	牛乳 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 もやし 胡瓜 すいか	535 17.7 193		
6	土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 キャベツのごま和え みかん缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 バナナ ハッピーターン	米 ハッピーターン じゃが芋 白ごま	豚こま肉 豆腐 牛乳	玉葱 しらたき いんげん バナナ 長葱 玉葱 キャベツ 人参 えのき みかん缶	476 21.6 217		
8	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 ギンピアスバラガス	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 スッペーニ かぼちゃ 白菜 パセリ 玉葱 ハフリカ トマト 胡瓜 ほうれん草 茄子 ビーマン こんにゃく メロン	537 19.8 197		
9	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	キャベツ 大根 ゆかり わかめ 胡瓜 パイナップル 生姜 人参	514 23.2 238		
10	水	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ	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 錦糸卵 かつおぶし	えのき 生姜 胡瓜 青のり 長葱 チンゲン菜 人参 たら バナナ にんにく 玉葱 もやし キャベツ	473 20.6 202		
11	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 クラッカー	麦茶 フルーチェ ギンピアスバラガス	米 白ごま ギンピアスバラガス 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 つきこんにゃく にんにく 人参	475 19.7 125		
12	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 白ごま 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	496 19.7 245		
13	土	冷やしただぬきうどん がんもの煮物 パイン缶	牛乳 ギンピアスバラガス	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	506 16.2 226		



## ♪ 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♪～

皮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 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 クラッカー	牛乳 フルーツポンチ	米 エッグケア サイダー	豚こま肉 厚揚げ 牛乳 油揚げ	もやし 人参 生姜 メロン カクテル缶 にら 玉葱 切干大根 パナナ かぼちゃ いんげん 胡瓜 すいか	469 19.2 235			
17 水	ごはん オクラスープ 赤魚の煮魚 いんげんのカレー炒め パナナ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 チョコクリームクラッカー	米 クラッカー チョコクリーム	赤魚 ベーコン 牛乳	オクラ 生姜 もやし コーン 玉葱 いんげん キャベツ 大根 人参 黄桃缶	488 22 199			
18 木	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歳:ゆでとうもろこしのみ)</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 もやし 絹さや	543 21.3 199			
19 金	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 ギンピアスバラガス	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	中華めん 米	豚ひき肉 牛乳 ツナ 卵	玉葱 胡瓜 メロン 人参 パイン缶 もやし カクテル缶	518 22.6 207			
20 土	ハヤシライス スープ わかめサラダ みかん缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 黒糖蒸しパン	じゃが芋 米 小麦粉 蒸しパンの素	豚こま肉 ツナ 牛乳	にんにく トマト チンゲン菜 えのき 人参 グリンピース わかめ 玉葱 キャベツ みかん缶	489 17.8 219			
22 月	<b>土用の丑の日</b> うなぎの彩り丼 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 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	477 18.5 261			
23 火	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース ビーフン和え パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ハムチーズトースト	米 食パン 片栗粉 ビーフン	むきえび ロースハム 卵 チーズ 牛乳	もやし 長葱 パナナ 人参 コーン キャベツ 胡瓜	509 20.4 228			
24 水	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 ハッピーターン	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	玉葱 しめじ 人参 パセリ 玉葱 白桃缶 白菜 ブロッコリー	502 18.2 186			
25 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 サラダせんべい	牛乳 ごまクッキー	米 パター ホットケーキミックス 片栗粉 黒ごま じゃが芋 小麦粉 白ごま	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 納豆	なめこ ピーマン 白菜 メロン 万能葱 玉葱 ひじき 人参 しめじ 胡瓜	506 20.5 340			
26 金	<b>♪世界の料理~シンガポール~</b> 海南鶏飯 中華スープ 春雨ハンサンスー オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 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 オレンジ 長葱 わかめ 大根 胡瓜 レタス	485 19.6 166			
27 土	炊き込みご飯 夏豚汁 ほうれん草のツナ和え ヨーグルト	牛乳 ハッピーターン	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	油揚げ ツナ きなこ 豚こま肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳	ごぼう かぼちゃ 長葱 人参 大根 ほうれん草 なす もやし	491 22.2 316			
29 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 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 <small>(1歳:ゆでとうもろこしのみ)</small>	米 板麩 片栗粉	豚こま肉 さつま揚げ 牛乳	白菜 茄子 パイナップル 玉葱 とうもろこし パプリカ キャベツ	536 23.1 191			
30 火	ごはん みそ汁 高野豆腐の五目煮 チンゲン菜とかにかまドレ和え パナナ	牛乳 ギンピアスバラガス	牛乳 チョコクリームクラッカー	米 いちごジャム 里芋 食パン	鶏肉 牛乳 高野豆腐 かにかま	キャベツ にら グリンピース 黄桃缶 エリンギ 人参 チンゲン菜 板こんにゃく たけのこ 胡瓜	525 21.4 248			
31 水	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 黄桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 カステラ	米 カステラ	ほっけ 牛乳 油揚げ	なめこ ごぼう 人参 糸こんにゃく いんげん 黄桃缶 長葱	503 22.4 215			

~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♪**

5日☆七夕メニュー

22日☆土用の丑の日  
うなぎメニュー  
(今年の土曜の丑の日は27日です)

26日☆お誕生日会メニュー  
世界の料理  
~シンガポール~

☆材料の都合により献立を変更することがあります