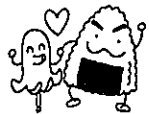
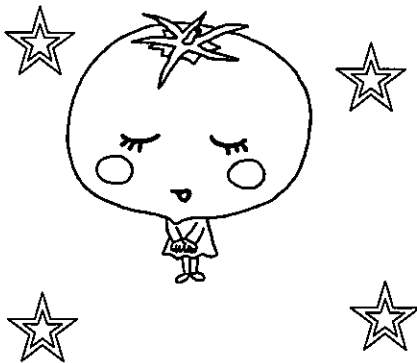


日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの				
2月	ごはん みそ汁 さばの磯焼き オクラとトマトのサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	麦茶 いちごジャムヨーグルト	米 たべっこどうぶつ	さば ヨーグルト	なめこ 青のり オクラ 生姜 レタス トマト	497			21
3火	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 冬瓜のツナ煮 メロン	牛乳 ハッピーターン	牛乳 マカロニナポリタン	米 マカロニ 白ごま	鶏肉 豚ひき肉 ツナ	白菜 生姜 メロン 人参 冬瓜 玉葱	516			24.8
4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 ココアクッキー	じゃが芋 バター ココアパウダー 米 小麦粉	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	476			17
5木	胚芽パン 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 キンピアスバラガス	牛乳 わかめおにぎり	胚芽パン フレンチドレッシング エッグケア じゃが芋	卵 牛乳 ロースハム	いんげん 胡瓜 コーン 玉葱 人参 パイナップル	517			20.1
6金	★★七夕メニュー★★ サラダうどん 星のコロッケ 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	オクラ 人参 黄桃缶 コーン もやし	551			17.7
7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	米 ハッピーターン じゃが芋	豚こま肉 豆腐	玉葱 しらたき いんげん バナナ 長葱 玉葱 キャベツ	476			21.6
9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	鶏肉 しらす	人参 コーン スズキニ かぼちゃ 白豆 ハセリ 玉葱 ハワリカ トマト 胡瓜	537			19.8
10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	白菜 大根 ゆかり わかめ 胡瓜 パイナップル	519			23.4
11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	豚ひき肉 牛乳 豆腐 卵 桜えび	えのき 生姜 胡瓜 青のり 長葱 大根 人参 にはり バナナ	476			20.5
12木	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 五目ひじき 黄桃缶	牛乳 マリービスケット	麦茶 フルーチェ	米 キンピアスバラガス	鶏肉 油揚げ ちくわ	かぼちゃ れんこん 黄桃缶 玉葱 ひじき つきこんにゃく	480			20.3
13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 じゃが芋 ココアパウダー	豚ひき肉 卵 厚揚げ	玉葱 生姜 菜の花 オレンジ 人参 ほうれん草 胡瓜	475			18.2
14土	冷やしただぬきうどん がんもの煮物 パイン缶	牛乳 キンピアスバラガス	牛乳 おかかごはん	うどん 白ごま 揚げ玉	がんも 牛乳	胡瓜 絹さや 人参 パイン缶	499			16.1
				米	かつおぶし	大根 刻みのり	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♪～

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。

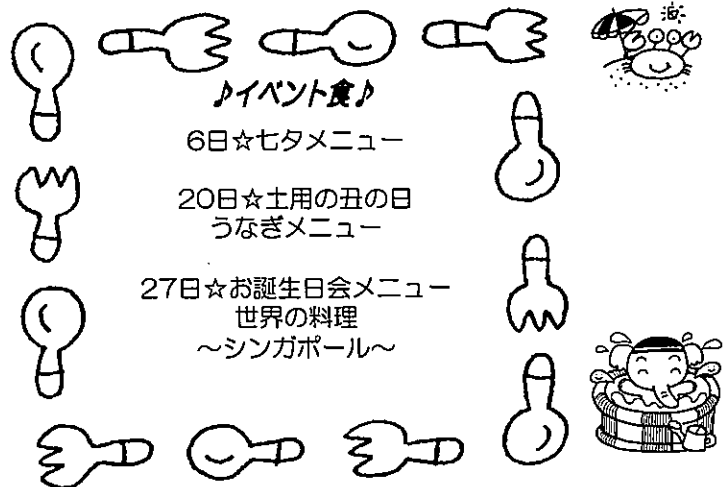
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの				
17 火	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 切干大根のサラダ メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 フルーツポンチ	米 エッグケア サイダー	豚こま肉 厚揚げ 牛乳 油揚げ	もやし 人参 生姜 メロン カクテル缶 にら 玉葱 切干大根 パナナ かぼちゃ いんげん 胡瓜 すいか	469 19.2 235			
18 水	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 冬瓜とかにかまのあんかけ オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1歳~5歳までおしほめ)</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 精さや	543 21.3 199			
19 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 黄桃缶	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 コーン 玉葱 いんげん キャベツ 大根 人参 黄桃缶	488 22 199			
20 金	<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			
21 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 いちごジャム蒸しパン	じゃが芋 米 小麦粉 ホットケーキミックス バター いちごジャム	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			
23 月	ジャージャー麺 ツナ入り厚焼き玉子 フルーツポンチ	牛乳 ギ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 メロン 人参 パイン缶 もやし カクテル缶	518 22.6 207			
24 火	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 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 パナナ	牛乳 マリービスケット	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	もやし 長葱 パナナ 人参 コーン キャベツ 胡瓜	510 20.4 234			
26 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	* 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 ビーマン 白菜 メロン 万能葱 玉葱 ひじき 人参 しめじ 胡瓜	506 20.5 340			
27 金	<b>♪世界の料理~シンガポール~♪</b> 海南鶏飯 中華スープ 春雨パンサンズー 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 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			
28 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			
30 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~5歳までおしほめ)</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			
31 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 黄桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 ジャムサンド	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 ごぼう 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			

~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『栗餅(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。



☆材料の都合により献立を変更することがあります