

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
	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 金	ごはん オクラスープ さけのパン粉焼き いんげんのカレー炒め パイナップル		牛乳 サラダせんべい	牛乳 お好み焼き	米 エッグケア 長いも パン粉 お好み焼きミックス	さけ チーズ ベーコン 卵 牛乳 かつおぶし	オクラ もやし コーン 青のり 玉葱 いんげん キャベツ パセリ 人参 パイナップル	516 23.6 215		
2 土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 切干大根のサラダ 黄桃缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃが芋 蒸しパンの素	豚こま肉 油揚げ 豆腐 牛乳	玉葱 絹さや 胡瓜 長葱 小松菜 切干大根 人参 えのき 黄桃缶	569 23.1 262		
4 月	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース ピーマン和え パイナップル		牛乳 サラダせんべい	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト 片栗粉 ピーマン	むきえび かまぼこ 卵 ツナ 牛乳	もやし 長葱 人参 パイナップル キャベツ 小松菜	530 21.9 243		
5 火	ごはん みそ汁 ぶた大根 ほうれん草のおかか和え パナナ		牛乳 マリービスケット	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム クラッカー	豚こま肉 牛乳 ちくわ 豆腐 かつおぶし	白菜 大根 ほうれん草 菜だいこん 人参 パナナ しょうが いんげん	554 21.8 234		
6 水	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかにかまあなかけ みかん缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 フレンチトースト	米 バター お麩 食パン 片栗粉	豆腐ハンバーグ かにかま 豆乳 牛乳 卵	大根 みかん缶 絹さや ほうれん草 冬瓜	559 22.6 237		
7 木	★★七夕メニュー★★ 七夕そうめん 星のコロッケ すいか		牛乳 マンナビスケット	牛乳 七夕ゼリー	そうめん 星たべよ ゼリー	鶏ささみ肉 ハム コロッケ 錦糸卵 牛乳	オクラ 人参 胡瓜 もやし すいか	570 18.8 337		
8 金	豆乳パン スープ スペイン風オムレツ マセドアンサラダ パナナ		牛乳 ビスコ	牛乳 ひじきおにぎり	豆乳パン じゃが芋 エッグケア 米	卵 牛乳 かにかま 鶏肉 チーズ ベーコン	いんげん 胡瓜 コーン 絹さや 玉葱 人参 パナナ パセリ キャベツ ひじき	517 22.9 276		
9 土	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え パイン缶		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ピーチゼリー	米 しょうゆせんべい 白ごま ピーチゼリー	鶏肉 納豆 牛乳	なす 生姜 人参 菜だいこん にんにく もやし 長葱 小松菜 パイン缶	527 24.8 248		
11 月	人参ピラフ 夏野菜のトマト煮 白菜としらすのフレンチサラダ ゼリー入りフルーツポンチ		牛乳 マンナウエファー	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 ゼリー	鶏肉 しらす 牛乳	人参 スッキーニ かぼちゃ 白菜 黄桃缶 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 みかん缶	532 21.1 224		
12 火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル オレンジ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 野菜のカップケーキ	米 バター 片栗粉 ホットケーキミックス	豚ひき肉 牛乳 豆腐 錦糸卵 大豆ミート 豆乳	えのき 生姜 絹さや 長葱 人参 なら 小松菜 オレンジ にんにく 玉葱 もやし かぼちゃ	533 25.2 351		
13 水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 大根と胡瓜のゆかり和え パナナ		麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 ごまちゃんすこう	米 小麦粉 白ごま	カレイ 牛乳 ちくわ	キャベツ 大根 ゆかり わかめ 胡瓜 パナナ 青のり 人参	511 23.8 258		
14 木	豚そぼろ丼 みそ汁 マカロニカレーサラダ パイナップル		牛乳 マリービスケット	牛乳 小倉ケーキ	米 マカロニ バター 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 大豆ミート 厚揚げ 豆乳	玉葱 生姜 もやし パイナップル 人参 小松菜 胡瓜 にんにく 大根 キャベツ	566 24.8 305		

～"トマト"について～

トマトはカロリーが低く、栄養素が多く含まれています。

美肌効果や風邪予防に効果的なビタミンCや、

塩分の排出を助けるカリウム

食物繊維もバランスよく含まれています。

あとはなんといってもリコピン。

リコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病、老化防止に効果があると言われています。





日曜	乳幼児昼食	献立名					主谷材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	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	おやつ	おやつ		
15	金	ごはん 豆乳みそスープ 鶏肉の中華風照り焼き 炒り高野 パナナ	牛乳 ビスコ	麦茶 いちごのフルーチェ マンナビスケット	米 白ごま マンナビスケット フルーチェの素	鶏肉 高野豆腐 豚こま肉 豆乳 ベーコン	大根 いんげん カクテル缶 玉葱 ひじき しめじ にんにく 人参 パナナ	544 23.2 190		
16	土	冷やしきつねうどん じゃが芋と鶏肉の煮物 ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい	牛乳 おかかごはん	うどん 白ごま 米 じゃが芋 ピーチゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 がんも かつおぶし	胡瓜 絹さや しめじ もやし 刻みのり 人参	544 23.2 190		
19	火	ごはん すまし汁 なすと豚肉のみそ炒め 大根とさつまいも揚げ煮 パナナ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	米 お麩 ホットケーキミックス 片栗粉	豚こま肉 魚肉ソーセージ さつまいも 卵 牛乳 厚揚げ	茄子 万能葱 パナナ 玉葱 白菜 大根 パプリカ キャベツ 人参	532 21.1 272		
20	水	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ひじきと納豆のサラダ 白桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1歳:ゆでとうもろこし-60g)</small>	米 鶏肉 納豆 牛乳	なめこ 生姜 もやし 葉だいこん ひじき 白桃缶 にんにく 小松菜 とうもろこし	561 26.2 235			
21	木	深川ごはん みそ汁 さわらのおろし煮 五目きんぴら オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 ごまクッキー	米 ホットケーキミックス じゃが芋 バター 小麦粉 ごま	あさり 牛乳 さわら 豆乳 油揚げ	ごぼう 大根 オレンジ ほうれん草 生姜 人参 玉葱 れんこん 万能葱	536 26.1 247		
22	金	♪インドの料理♪ ナン きのことスープ キーマカレー わかめサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスパフェ	ナン アイスクリーム じゃが芋 チョコスプレー 白ごま	豚ひき肉 ツナ 大豆ミート	エリンギ 玉葱 にんにく キャベツ カクテル缶 えのき わかめ 胡瓜 しめじ 生姜 人参 パナナ	503 22.2 197		
23	土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 かぼちゃサラダ みかん缶	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニきなこ	米 春雨 エッグケア マカロニ	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	オクラ 人参 胡瓜 大根 万能葱 みかん缶 玉葱 かぼちゃ	546 22 207		
25	月	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー もやしのごま酢和え パイナップル	牛乳 ビスコ	牛乳 ココアケーキ	米 ホットケーキミックス 白ごま ココア バター	豚ひき肉 牛乳 豆腐 大豆ミート 卵 豆乳	いんげん しめじ にんにく 生姜 人参 長葱 白菜 絹さや もやし 胡瓜 パイナップル	525 23.8 288		
26	火	パセリライス スープ 鶏肉のデミソース 花野菜サラダ オレンジ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 マスカットゼリー あおぞらせんべい	米 エッグケア バター ゼリー あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 しめじ カリフラワー パセリ 玉葱 コーン オレンジ ブロッコリー 小松菜 人参	500 23.2 229		
27	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 オクラとトマトのサラダ 黄桃缶	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-60g)</small>	米 片栗粉 そうめん	さば 牛乳	万能葱 オクラ とうもろこし レタス トマト 黄桃缶 しょうが わかめ	598 24.8 197		
28	木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ パナナ	牛乳 マンナウエファー	牛乳 フルーツポンチ	米 じゃが芋 エッグケア	豆腐 牛乳 豚こま肉 チーズ	ほうれん草 もやし コーン しいたけ オレンジ 玉葱 人参 胡瓜 パナナ 生姜 キャベツ 白桃缶 黄桃缶	552 22 229		
29	金	ジャージャー麺 わかめスープ 大根とちくわの煮物 パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 のりじゃこおにぎり	中華めん 片栗粉 米 白ごま	豚ひき肉 鶏肉 大豆ミート 牛乳 ちくわ しらす	玉葱 胡瓜 大根 青のり にんにく もやし 人参 生姜 わかめ パイナップル	495 25.7 248		
30	土	ハヤシライス スープ ツナとほうれん草のサラダ 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン エッグケア いちごジャム	豚こま肉 牛乳 ツナ	にんにく 生姜 白菜 人参 グリンピース いんげん コーン 玉葱 大根 ほうれん草 白桃缶	573 22 218		

～今日は何の日?～世界の料理～インド～

〈ナンについて〉

インド料理には、ナンはつきものですが、このナンの起源、現在のイランを起源とし、その後メソポタミア、古代エジプト、インド亜大陸に伝わったと考えられています。

ナンは基本的には、タンドール窯という壺のような形をした専用の窯の内側に張り付けて焼く為、インドでは、家庭よりも外食時に食べる場合が多く、少し高級なイメージがあるパンです。

実際に現地で食べられているのは、お米や、フライパンで作ることができる『チャパティ』と呼ばれるパンです。

