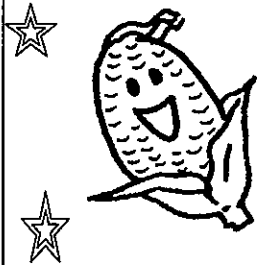




日曜	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 切干大根の炒り煮 バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 ぶどうゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 板麩 サラダせんべい	さけ ちくわ 牛乳	ほうれん草 人参 絹さや 切干大根 バナナ	492 23.5 199
2	木	ピピン丼 中華スープ 冬瓜のツナ煮 みかん缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 小魚おやき	米 春雨 片栗粉 小麦粉	豚ひき肉 かつおぶし 卵 しらす 牛乳 桜えび	生姜 もやし チンゲン菜 絹さや にんにく ほうれん草 みかん缶 長葱 人参 冬瓜 キャベツ 鶏のり	493 19.9 233
3	金	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 ジャーマンポテト パイナップル	牛乳 えびせんべい	麦茶 シューアイス マリービスケット	米 シューアイス じゃが芋 マリービスケット バター	厚揚げ 鶏肉 ベーコン	なす 人参 パイナップル 玉葱 いんげん 大根 パセリ	491 21.7 63
4	土	カレーライス スープ 白菜とじゃこのサラダ 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 バナナ ウエハース	じゃが芋 ウエハース 米 白ごま	豚こま肉 しらす 牛乳	玉葱 生姜 白菜 バナナ 人参 キャベツ 胡瓜 にんにく パセリ 黄桃缶	503 18.9 236
6	月	冷やしラーメン ほっけの塩焼き 大根の煮物 バナナ	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	チャーシュー ほっけ 牛乳	もやし 大根 ほうれん草 人参 コーン バナナ	493 24.5 190
7	火	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 ほうれん草となめだけ和え メロン	牛乳 ハッピーターン	牛乳 フルーツポンチ	米 エッグケア 春雨	豚こま肉 牛乳 油揚げ	かぼちゃ 人参 なめ茸 カクテル缶 万能葱 メロン 玉葱 ほうれん草 バナナ ずいか	487 21.4 219
8	水	☆沖縄の料理☆ ごはん もずくスープ パイナップル チャンプルー 花野菜オーロラサラダ	牛乳 ウエハース	牛乳 ごまトースト	米 エッグケア お麩 食パン 白ごま バター	豚ひき肉 卵 牛乳	もずく にんにく 長葱 ブロッコリー 大根 生姜 白菜 コーン カリフラワー 万能葱 人参 たら パイナップル	519 20.2 229
9	木	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 青菜の納豆和え 白桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 冷やしだめきうどん	米 揚げ玉 白ごま うどん	鶏肉 納豆 牛乳	玉葱 生姜 白桃缶 エリンギ 小松菜 長葱 人参 胡瓜	537 26 260
10	金	ごはん みそ汁 厚揚げの甘酢炒め キャベツのカレーサラダ メロン	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 野菜のホットケーキ	米 いちごジャム じゃが芋 エッグケア バター 片栗粉 ホットケーキミックス	厚揚げ 卵 豚こま肉 牛乳	長葱 人参 しめじ メロン わかめ ピーマン 胡瓜 たけのこ 玉葱 キャベツ	511 19.6 287
13	月	ごはん みそ汁 エビと小松菜と卵炒め オクラのサラダ 黄桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	豆腐 牛乳 むきえび きなこ 卵	なす 玉葱 オクラ 長葱 キャベツ 黄桃缶 小松菜 コーン	478 20.9 243
14	火	ごはん みそ汁 肉豆腐 かぼちゃサラダ みかん缶	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 コーンフレーク エッグケア	豆腐 豚こま肉 油揚げ	大根 しらたき 胡瓜 玉葱 絹さや 人参 かぼちゃ みかん缶	479 20.6 127
15	水	ピラフ スープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 とうもろこし (1個:250g50g 60g)	米 エッグケア バター 小麦粉	鶏肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 大根 マッシュルーム コーン 生姜 パセリ ブロッコリー バナナ ピーマン しめじ トマト とうもろこし	547 24.4 183



～"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♪

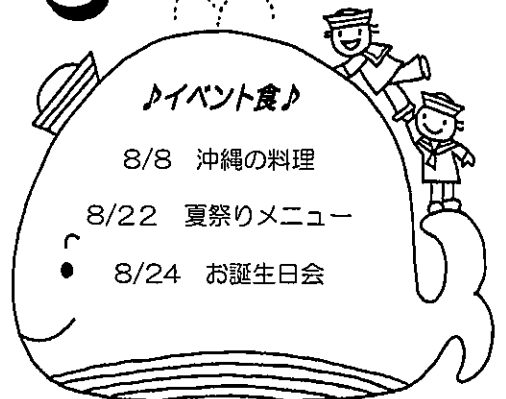
8月のおしらせ

♪イベント食♪

8/8 沖縄の料理

8/22 夏祭りメニュー

8/24 お誕生日会



☆材料の都合により献立を変更することがあります

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 中華スープ 豚ひき肉とキャベツの味噌炒め ビーフン和え メロン	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ステックパン	牛乳 ステーキパン	米 片栗粉 ビーフン ステーキパン	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	わかめ 玉葱 コーン えのき キャベツ 小松菜 人参 しめじ メロン	482 18.3 274		
17 金	ひじきごはん 夏豚汁 赤魚の煮魚 酢の物 パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	米 小麦粉 ホットケーキミックス バター ココアパウダー	油揚げ 牛乳 豚こま肉 赤魚 豆腐	ひじき かぼちゃ 白菜 人参 大根 生姜 パイナップル なす 大根 長葱 胡瓜	470 24.6 242		
18 土	スパゲティミートソース スープ もやしと胡瓜のドレ和え みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 わかめおにぎり (1個)	牛乳 わかめおにぎり (1個)	スパゲティ じゃが芋 米	豚ひき肉 牛乳 粉チーズ ちくわ	玉葱 いんげん みかん缶 人参 もやし パセリ 胡瓜	495 19.2 186		
20 月	夏野菜キーマカレー スープ ワカメサラダ バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 じゃがまるくん	牛乳 じゃがまるくん	米 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚ひき肉 チーズ しらす 牛乳	玉葱 茄子 生姜 わかめ 人参 枝豆 えのき キャベツ かぼちゃ 人参 チンゲン菜 バナナ	499 17.4 235		
21 火	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 五目きんぴら 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 いちごジャムヨーグルト サラダせんべい	麦茶 いちごジャムヨーグルト サラダせんべい	米 白ごま サラダせんべい そうめん ヨーグルト 片栗粉 いちごジャム	さば 油揚げ	みつば ごぼう いんげん えのき れんこん 黄桃缶 生姜 人参	545 21.5 146		
22 水	♪夏祭り♪ 焼きそば フランクフルト きゅうりの浅漬け すいかのフルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 力キ氷 クレープ	麦茶 力キ氷 クレープ	中華めん チョコスプレー サイダー クレープ生地	豚こま肉 ウインナー 生クリーム	人参 玉葱 胡瓜 黄桃缶 いちご キャベツ もやし ずいか 白桃缶 ピーマン にら バナナ みかん缶	519 16.6 93		
23 木	菜めし みそ汁 豆腐のステーキ もやしとちくわのサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 にんじんブリッツ	牛乳 にんじんブリッツ	米 小麦粉 里芋 片栗粉	豆腐 牛乳 豚こま肉 チーズ ちくわ	白菜 えのき みつば わかめ 人参 メロン にら もやし	507 24.6 212		
24 金	♪わくわくランチ♪ 胚芽パン スープ 星のハンバーグ マセドアンサラダ パイナップル	牛乳 ギンビスアスパラガス	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツパフェ	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツパフェ	胚芽パン 大豆 マカニ アイスクリーム コーンフレーク じゃが芋 チョコスプレー	ハンバーグ	しめじ 胡瓜 パイナップル 玉葱 人参 カクテル缶 パセリ コーン	493 20.3 159		
25 土	ごはん みそ汁 チキンステーキおろしだれ かぼちゃと人参のごま煮 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム 片栗粉 クラッカー 白ごま	鶏肉 厚揚げ 牛乳	小松菜 かぼちゃ 人参 大根 白桃缶	497 23.3 256		
27 月	ごはん みそ汁 豆腐のカニ風味あんかけ ポテトサラダ バナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ピーチゼリー サラダせんべい	牛乳 ピーチゼリー サラダせんべい	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 じゃが芋 サラダせんべい	豆腐 かにかま 牛乳	玉葱 長葱 胡瓜 エリンギ チンゲン菜 コーン えのき 人参 バナナ	496 17.7 187		
28 火	きのこ入り冷やしきつねうどん 里芋コロッケ フルーツポンチ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ハッピーターン	うどん 米	油揚げ しらす 里芋コロッケ 牛乳	人参 ほうれん草 パイナップル まいたけ もやし カクテル缶 なめこ 黄桃缶 青のり	517 18.5 227		
29 水	ごはん みそ汁 野菜たっぷりつくね焼き 中華風納豆サラダ オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 ココアレズン蒸しパン	牛乳 ココアレズン蒸しパン	米 ホットケーキミックス じゃが芋 レズン 片栗粉 ココアパウダー	豚ひき肉 牛乳 豆腐 卵 納豆	茄子 コーン 生姜 オレンジ 玉葱 ピーマン 小松菜 人参 長葱 もやし	506 21 227		
30 木	ハッシュドポーク スープ フレンチサラダ 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ジャムトースト	牛乳 ジャムトースト	米 フレンチドレッシング バター エッグケア 小麦粉 黄ハシ いちごジャム	豚こま肉 牛乳	パセリ 生姜 グリンピース キャベツ 玉葱 トマト オクラ 胡瓜 にんにく 人参 マッシュルーム 大根 黄桃缶	498 19.8 204		
31 金	ごはん 中華スープ かに玉 春雨サラダ メロン	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 プリン サラダせんべい	麦茶 プリン サラダせんべい	米 春雨 白ごま プリンの素 片栗粉 サラダせんべい	厚揚げ ロースハム かにかま 牛乳 卵	緒さや たけのこ メロン 長葱 玉葱 人参 コーン	497 18 127		

～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!!