

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 月	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ もやしとちくわのサラダ パナナ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 片栗粉 いちごジャム クラッカー	豆腐 牛乳 豚こま肉 ちくわ	なめこ えのき もやし 菜だいこん 人参 パナナ にら みつば	528 21.8 277		
2 火	ごはん 豆乳みそスープ 白身魚の磯焼き 炒り高野 オレンジ		牛乳 マスカットゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1,2歳:とうもろこしのみ)</small>	米	豆乳 高野豆腐 ウィンナー 豚こま肉 カレイ 牛乳	小松菜 青のり しめじ とうもろこし 大根 ひじき いんげん 玉葱 人参 オレンジ	570 27.6 292		
3 水	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 切干大根の煮物 黄桃缶		牛乳 ビスコ	牛乳 人形焼 サラダせんべい	米 人形焼 サラダせんべい	鶏肉 油揚げ 牛乳	生姜 キャベツ 切干大根 エリンギ 絹さや 黄桃缶 にんにく 人参	577 24.3 222		
4 木	～土用の丑の日～ うなぎの彩り丼 夏野菜のみそ汁 酢の物 パイナップル		牛乳 マンナビスケット	牛乳 野菜のカップケーキ	米 バター 白ごま ホットケーキミックス	鶏卵 油揚げ 豆乳 うなぎ しらす 鮭フレーク 牛乳	ほうれん草 大根 わかめ なす 胡瓜 パイナップル かぼちゃ 白菜 人参	513 20.5 295		
5 金	ごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ パナナ		牛乳 マンナウエファー	麦茶 アイスクリーム	米 アイスクリーム チョコスプレー エッグケア ジャガ芋	豆腐 豚こま肉 チーズ	白菜 しらたき 胡瓜 玉葱 人参 コーン パナナ	513 20.2 212		
6 土	ツナサンド コロコロ野菜のトマト煮 フルーツポンチ		牛乳 星たべよ	牛乳 さけわかめおにぎり (1個)	食パン エッグケア 米	ツナ 鶏肉 牛乳	胡瓜 玉葱 みかん缶 パナナ キャベツ 人参 黄桃缶 かぼちゃ いんげん 白桃缶	516 20.1 200		
8 月	エビチャーハン 中華スープ 蒸ししゅうまい ナムル パイナップル		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 かまぼこ しゅうまい	人参 小松菜 コーン 長葱 大根 もやし レタス パイナップル	493 21.2 236		
9 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 みかん缶		牛乳 クラッカー	牛乳 マスカットゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット 春雨 マスカットゼリー	豚こま肉 牛乳 油揚げ	おくら 人参 なめ茸 万能葱 みかん缶 玉葱 ほうれん草	567 20 319		
10 水	ごはん すまし汁 鶏肉のうめみそ焼き ねばねば和え パナナ		牛乳 マンナウエファー	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	えのき 生姜 人参 絹さや にんにく ひじき 長葱 小松菜 パナナ	549 25.8 240		
12 金	ごはん みそ汁 中華風香味さわら ビーフン和え 白桃缶		牛乳 ビスコ	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1,2歳:とうもろこしのみ)</small>	米 片栗粉 ビーフン	豆腐 さわら 牛乳	長葱 人参 わかめ にんにく コーン とうもろこし 生姜 胡瓜 白桃缶	574 25.2 201		
13 土	スパゲティミートソース スープ 切干大根のごまサラダ ゼリー		牛乳 クラッカー	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ エッグケア 米 ゼリー	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート	玉葱 切干大根 人参 チンゲン菜 パセリ ほうれん草	527 21.2 309		
15 月	ごはん みそ汁 にら玉 五目ひじき パナナ		牛乳 マリービスケット	麦茶 もものフルーチェ サラダせんべい	米 フルーチェの素 サラダせんべい	厚揚げ 油揚げ 豚こま肉 豆乳 卵	長葱 ひじき 人参 玉葱 糸こんにゃく パナナ にら れんこん カクテル缶	512 20.7 181		
16 火	冷やしそうめん から揚げ すいかのフルーツポンチ		牛乳 ビスコ	牛乳 中華風まぜごはん	そうめん 片栗粉 米	鶏肉 牛乳 チャーシュー	オクラ 万能葱 いんげん 人参 にんにく すいか しめじ コーン 生姜 パイン缶 みかん缶	530 24.3 196		

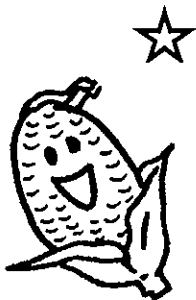
～とうもろこしについて～

☆まめちしき☆

とうもろこしはイネ科の野菜で、旬は7～9月です。
日本では、野菜感覚で使われますが、
米・小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。

とうもろこしは先端にヒゲが生えていますが、
それは種子にすべてつながっていて、

『ひげの数＝とうもろこしの粒の数』 になります。
つまり、ひげが多いとうもろこしほど、中の粒も
沢山あるということです。



☆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				
17	水	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚の煮魚 冬瓜のベーコン煮 黄桃缶	牛乳 マンナウエファー	牛乳 じゃがまるくん	米 小麦粉 じゃが芋 パター 里芋	赤魚 牛乳 ベーコン チーズ	オクラ 葉だいこん 人参 生姜 黄桃缶 長葱 冬瓜 パセリ	513 22 219			
18	木	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ みかん缶	牛乳 星たべよ	牛乳 ごまトースト	米 パター エッグケア 白ごま 食パン	高野豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 いんげん みかん缶 大根 かぼちゃ	552 21.7 299			
19	金	豚丼 みそ汁 春雨サラダ パイナップル	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1.2歳:とうもろこしのみ)</small>	米 春雨	豚こま肉 油揚げ 牛乳 かにかま	玉葱 キャベツ パイナップル 人参 とうもろこし 万能葱 胡瓜	578 21.3 214			
20	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 フルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 きなこちんすこう	米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 きなこ さつま揚げ 牛乳	もやし 白菜 白桃缶 長葱 玉葱 パイン缶 大根 ほうれん草	511 24.2 211			
22	月	ごはん みそ汁 つくね焼き 花野菜とじゃが芋のサラダ パナナ	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 野菜入りホットケーキ	米 白ごま ホットケーキミックス パン粉 じゃが芋 パター 片栗粉 エッグケア	豆腐 牛乳 豚ひき肉 ツナ 大豆 卵	玉葱 人参 パナナ わかめ カリフラワー かぼちゃ 長葱 ブロccoli	547 21.9 262			
23	火	冷やしきつねうどん ほっけの塩焼き 冬瓜とかにかまのあんかけ オレンジ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 <small>のりじゃこおにぎり(1個)</small>	うどん 米 片栗粉	油揚げ しらす ほっけ かにかま 牛乳	人参 ほうれん草 冬瓜 まいたけ もやし オレンジ なめこ 青のり	499 25.3 252			
24	水	豆乳パン スープ 鶏肉の香草焼き 大根サラダ 白桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ひじきごはん	豆乳パン パン粉 マカロニ 米 エッグケア	鶏肉 鶏肉 しらす 牛乳	ほうれん草 大根 ひじき 人参 胡瓜 いんげん パセリ 白桃缶	503 25.5 219			
25	木	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め スパゲティサラダ パイナップル	牛乳 マンナウエファー	牛乳 いちごゼリー あおぞらせんべい	米 セリーの素 スパゲティ お麩 エッグケア 片栗粉 あおぞらせんべい	厚揚げ かにかま 豚こま肉 牛乳	キャベツ 人参 しめじ 胡瓜 パイナップル えのき 玉葱	574 21.4 293			
26	金	♪わくわくランチ♪ タコライス スープ わかめサラダ すいか	牛乳 えびせんべい	♪お誕生会♪ 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	豚ひき肉 チーズ 大豆ミート ベーコン 片栗粉 鶏ささみ	玉葱 パセリ レタス パナナ レタス 人参 すいか トマト わかめ オレンジ	500 21.5 182			
27	土	ごはん みそ汁 肉じゃが 納豆和え みかん缶	牛乳 星たべよ	牛乳 ココア蒸しパン	じゃが芋 米 ココアパウダー ホットケーキミックス	豆腐 豆乳 豚こま肉 納豆 牛乳	小松菜 しらたき いんげん 玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 みかん缶	545 23.3 257			
29	月	夏野菜カレー スープ オクラとトマトのサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ マンナビスケット	米 ゼリー マンナビスケット	豚ひき肉 ツナ 大豆ミート 牛乳	玉葱 なす 生姜 わかめ みかん缶 人参 パセリ おくら パナナ 白桃缶 かぼちゃ にんにく えのき トマト 胡瓜	565 21.6 312			
30	火	♪沖縄の料理♪ ごはん もずくのスープ パイナップル ゴーヤチャンプルー 大根とさつま揚げ煮	牛乳 マンナウエファー	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉	豚こま肉 さつま揚げ 豆腐 牛乳 卵	もずく ゴーや 人参 いんげん えのき にんにく もやし パイナップル 玉葱 生姜 大根	512 20.2 240			
31	水	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 白菜のソテー 黄桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 焼きそば	中華めん 米 お麩	鮭 豚こま肉 かにかま 牛乳	ほうれん草 玉葱 ビーマン 白菜 黄桃缶 人参 キャベツ	500 26.7 218			



郷土料理 (沖縄の料理) ~もずくについて~



天然のもずくは、他の海藻(も)に付着して生息することから、『藻に付く』という意味で、『藻付く』から、『もずく』と呼ばれるようになったといわれています。

『ふともずく』と呼ばれる沖縄産のもずくは、コリッとした歯ごたえと独特の又メリが特徴です。低カロリーでありながらも、栄養価が高いヘルシーフードとして、昔から沖縄県民に愛されてきました。



8/30の昼食は、もずくや、ゴーヤを使用した沖縄の料理を提供します。



☆材料の都合により献立を変更することがあります