



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 スープ 酢豚 ビーフンとえもの バナナ 牛乳		ハイハイン	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム クラッカー 片栗粉 ビーフン じゃが芋	豚こま肉 ツナ 牛乳	もやし ビーマン 玉葱 人参 生姜 バナナ エリンギ 小松菜 コーン	592 21.1 207
2 火	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 大根のゆかり和え パイナップル 牛乳		ハイハイン	牛乳 ひじきごはん	米 牛乳	カレー 鶏ひき肉 牛乳 ちくわ	キャベツ 大根 ゆかり 絹さや わかめ 胡瓜 パイナップル 青のり 人参 ひじき	488 25.4 247
3 水	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 ほうれん草のおかか和え 黄桃缶 牛乳		ハイハイン	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト	鶏肉 牛乳 油揚げ かつおぶし	大根 ほうれん草 菜だいこん 人参 なめこ もやし 黄桃缶	492 22.2 236
4 木	ごはん みそ汁 お麩チャンプルー スパゲティサラダ バナナ 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 豆乳クッキー	米 エッグケア お菓 ホットケーキミックス スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉 ツナ 大豆ミート 牛乳 卵 豆乳	いんげん 生姜 絹さや バナナ 玉葱 長葱 キャベツ にんにく 白菜 人参	560 22.1 232
5 金	★★七夕メニュー★★ 七夕そうめん 星のハンバーグ すいか 牛乳		ハイハイン	牛乳 お星さまゼリー 星たべよ	そうめん エッグケア 星たべよ ゼリーの素	鶏ささみ チーズ ハンバーグ 牛乳	オクラ 人参 コーン すいか	539 23.4 259
6 土	ハヤシライス スープ ほうれん草のサラダ パイン缶 牛乳		ハイハイン	牛乳 青のりポテト	米 じゃが芋	豚こま肉 ツナ 牛乳	玉葱 グリンピース ほうれん草 青のり 人参 いんげん 白菜 マッシュルーム 大根 パイン缶	480 19.7 215
8 月	人参ピラフ 夏野菜のトマト煮 ツナと野菜のサラダ バナナ 牛乳		やさいかそく	牛乳 マカロニきなこと	米 じゃが芋 ゼリー 小麦粉	鶏肉 きなこと ツナ 牛乳	人参 スティック かわちり カリフラワー パプリカ パセリ 玉葱 パプリカ トマト コーン 茄子 ビーマン にんにく キャベツ	548 24.9 223
9 火	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き 炒り高野 パイナップル 牛乳		やさいかそく	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 ゼリー	鶏肉 高野豆腐 豆腐 豚こま肉 牛乳	長葱 生姜 にんにく ほうれん草 パイナップル 人参 いんげん しめじ	498 24.3 331
10 水	ごはん スープ 麻婆豆腐 ナムル 白桃缶 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 冷やしきつねうどん	米 白ごま 片栗粉 うどん	豚ひき肉 牛乳 豆腐 鶏ささみ 油揚げ	えのき 生姜 絹さや 長葱 人参 にら 小松菜 にんにく もやし 白桃缶	550 25.3 356
11 木	豚そぼろ丼 みそ汁 マカロニカレーサラダ オレンジ 牛乳		やさいかそく	牛乳 ごまちゃんすこう	米 マカロニ 白ごま エッグケア 片栗粉 小麦粉	豚ひき肉 大豆ミート 厚揚げ 牛乳	玉葱 生姜 もやし 菜だいこん 人参 小松菜 胡瓜 オレンジ にんにく 大根 キャベツ	525 21.7 303
12 金	ごはん 豆乳みそスープ さばの煮つけ 冬瓜とツナ煮 バナナ 牛乳		やさいかそく	牛乳 焼きビーフン	米 片栗粉 ビーフン	豆乳 鶏肉 さば ツナ ベーコン 牛乳	大根 生姜 バナナ 玉葱 冬瓜 万能ねぎ 人参 絹さや	529 24.8 204
13 土	さけチャーハン スープ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ パイン缶 牛乳		やさいかそく	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア ゼリーの素 じゃが芋	さけ 牛乳	長葱 キャベツ 人参 玉葱 コーン 菜だいこん みかん缶 レタス ブロッコリー パイン缶	432 18.6 208

### ～"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			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	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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 鶏肉のチャーシュー風 ひじきと納豆のサラダ パナナ 牛乳	ハイハイン	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(12歳 10歳以上5歳以下)</small>	米	鶏肉 納豆 牛乳	なめこ 生姜 もやし 葉だいこん ひじき パナナ にんにく 小松菜 とうもろこし	520 25.9 247
17 水	ごはん すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め 大根とさつま揚げの煮物 黄桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 大豆ビスケット	米 白ごま 小麦粉 片栗粉	豚こま肉 牛乳 厚揚げ 大豆ミート さつま揚げ	玉葱 大根 絹さや パプリカ 人参 黄桃缶 茄子 キャベツ	518 22 257
18 木	ミートソーススパゲティ スープ わかめのごまサラダ オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ゆかりおかかおにぎり	スパゲティ 白ごま 小麦粉 米	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート ツナ かつおぶし	玉葱 コーン ゆかりの素 人参 ほうれん草 オレンジ パセリ キャベツ わかめ	521 24.3 246
19 金	わかめごはん すまし汁 豆腐の肉そぼろがけ れんこんの金平 パイナップル 牛乳	ハイハイン	牛乳 オレンジゼリー ソフトせんべい	米 ソフトせんべい 片栗粉 ゼリーの素	豆腐 牛乳 豚ひき肉 ちくわ	わかめ 葉だいこん れんこん いんげん えのび にんにく 口ぼう パイナップル 玉葱 万能ねぎ 人参	499 19.6 274
20 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	ハイハイン	牛乳 チキンライス	米 エッグケア 春雨	鶏肉 豚こま肉 牛乳	いんげん 人参 胡瓜 大根 万能葱 みかん缶 玉葱 かぼちゃ 長葱	577 22.8 201
22 月	人参ピラフ スープ スペイン風オムレツ もやしのドレ和え パイナップル 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ジャムクラッカー	米 じゃが芋 いちごジャム クラッカー	鶏ささみ 牛乳 ベーコン チーズ 卵	いんげん 玉葱 人参 パセリ もやし パイナップル	534 19.7 254
23 火	ごはん すまし汁 さわらのみそ煮 ねばねば和え パナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(12歳 10歳以上5歳以下)</small>	米 片栗粉 そうめん	さわら 牛乳 納豆	万能葱 オクラ とうもろこし もやし 人参 パナナ しょうが 玉葱	556 27.5 208
24 水	<b>♪土用の丑の日♪</b> うなぎの彩り丼 具沢山みそ汁 胡瓜とわかめの酢の物 白桃缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 フルーツポンチ	米 白ごま	錦糸卵 油揚げ うなぎ ツナ さけ 牛乳	ほうれん草 大根 わかめ オレンジ 茄子 胡瓜 もやし 白桃缶 かぼちゃ すいか 黄桃缶	495 24 285
25 木	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆ焼き 花野菜サラダ オレンジ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ぶどうゼリー あおぞらせんべい	米 エッグケア ゼリー あおぞらせんべい	鶏肉 厚揚げ 牛乳 ツナ	長葱 カリフラワー チンゲン菜 オレンジ ブロッコリー 生姜 人参	486 24.1 230
26 金	<b>♪インドの料理♪</b> ナン ターメリックライス パターチキンカレー キーマカレー 和風サラダ フルーツヨーグルト和え 麦茶 ※	やさいかぞく	<b>♪お誕生日会♪</b> 麦茶※ アイスフルーツパフェ	ナン アイスクリーム ミルク じゃが芋 チョコスプレー 米 白ごま パター	豚ひき肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 大豆ミート	玉葱 にんにく トマト カクテル缶 キャベツ 胡瓜 生姜 人参 みかん缶 パイン缶	615 21 232
27 土	豚丼 みそ汁 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 わかめおにぎり	米 じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 牛乳	玉葱 なす みかん缶 人参 葉だいこん わかめの素 万能ねぎ 胡瓜	556 20.6 208
29 月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 切干大根のサラダ パナナ 牛乳	ハイハイン	牛乳 ねばねば和えしそめん	米 そうめん じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 牛乳 納豆	小松菜 人参 胡瓜 長葱 もやし 生姜 パナナ キャベツ 切干大根 オクラ	555 23.3 246
30 火	ごはん みそ汁 鶏肉の梅風味焼き いんげんのカレー炒め パイナップル 牛乳	ハイハイン	牛乳 マスカットゼリー マンナビスケット	米 ゼリー マンナビスケット	油揚げ 鶏肉 豚ひき肉 牛乳	なめこ いんげん パイナップル 玉葱 人参 ねりうめ もやし	482 23.6 289
31 水	ジャージャー麺 わかめスープ 大根とちくわの煮物 黄桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 菜めしおにぎり	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	玉葱 胡瓜 大根 黄桃缶 にんにく もやし 人参 生姜 わかめ 長葱	505 23.4 227

～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。



～イベント食～

5日 セタメニュー

24日 土用の丑の日

26日 お誕生日会メニュー

