

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児
1	金	ロールパン ポテトのチーズ焼き いんげんのマヨネーズ添え プチトマト 味噌汁 果物		牛乳 マカロニのあべ川	430 kcal 蛋白質 19.0g 脂肪 17.0g	594 kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 18.6g
2	土	ごはん 煮魚 小松菜の胡麻和え 味噌汁 果物		牛乳 せんべい クッキー	511 kcal 蛋白質 20.0g 脂肪 19.6g	606 kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 21.0g
4	月	まめごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ 味噌汁 果物		牛乳 パイナップルブレッド	519 kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 15.6g	628 kcal 蛋白質 25.0g 脂肪 17.4g
5	火	冷しうどん 魚のフライ 甘酢和え 果物		牛乳 茹でとうもろこし 揚げせんべい	468 kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 16.7g	581 kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 17.4g
6	水	夏野菜カレー ひじきの中華サラダ 果物		牛乳 オレンジ寒天 クラッカー	526 kcal 蛋白質 16.3g 脂肪 16.0g	631 kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 18.6g
7	木	りんごジャムサンド 青菜とチーズのオムレツ フレンチサラダ ポテトスープ 果物		牛乳 おかかおにぎり	477 kcal 蛋白質 17.7g 脂肪 13.9g	581 kcal 蛋白質 17.4g 脂肪 11.6g
8	金	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き トマトとツナのマリネ 味噌汁 果物		牛乳 フレンチかぼちゃ	521 kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 19.7g	630 kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 22.0g
9	土	ごはん 豆腐のチャンプルー 粉吹芋 味噌汁 果物		牛乳 せんべい クッキー	511 kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 18.2g	609 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 19.4g
11	月	ごはん なすと豚肉の味噌炒め モロヘイヤのナムル 清汁 果物		牛乳 二色ジャムサンド	483 kcal 蛋白質 19.2g 脂肪 14.8g	606 kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 16.6g
12	火	梅ごはん 魚の変わり焼き カレーポテト 味噌汁 果物		牛乳 そうめん	475 kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 14.8g	574 kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 16.0g
13	水	ロールパン かぼちゃグラタン くし型トマト 野菜スープ 果物		牛乳 ピラフ	514 kcal 蛋白質 15.4g 脂肪 16.8g	613 kcal 蛋白質 16.0g 脂肪 15.2g
14	木	ごはん ポークビーンズ きゅうりの中華和え 味噌汁 果物		牛乳 クラッシュゼリー せんべい	478 kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 13.3g	584 kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 15.3g
16	土	胡麻塩おにぎり 凍豆腐と野菜の煮物 かぼちゃのバター煮 味噌汁 果物		牛乳 あられ クッキー	487 kcal 蛋白質 13.9g 脂肪 14.6g	620 kcal 蛋白質 16.1g 脂肪 18.2g
29	金	お誕生日お楽しみメニュー		牛乳	535 kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 18.0g	644 kcal 蛋白質 27.7g 脂肪 20.1g



ひとくちメモ  
今日の献立

夏野菜をたくさん食べよう

今が旬の夏野菜をたくさん食べられるように、副菜だけでなく主菜や汁物にも取り入れました。

○トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」というヨーロッパのことわざにあるように、ビタミン類が多い栄養価の高い野菜です。

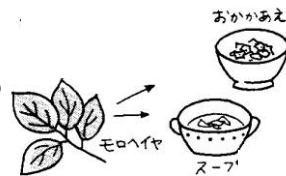


○なす

味にくせがなく、煮る、焼く、炒める、揚げるなどいろいろな料理に使うことができます。子どもが食べやすいように、カレーに入れたり、ミートソーススパゲティーに加えました。

○モロヘイヤ

今月は味噌汁の青味にしたり、胡麻油の風味を活かした和え物にしました。給食では軟らかめに茹で、細かく切っています。子どもに茎から葉を取るお手伝いをしてもらうのもよいでしょう。



＜材料＞ 4人分

- モロヘイヤ 200g
- もやし 1/2袋
- 胡麻油 小さじ1
- 塩 少々
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/4
- 湯 小さじ1
- 白胡麻 大さじ1

＜作り方＞

- ① モロヘイヤは硬い茎を除き、茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② もやしもさっと茹で、食べやすい長さに切る。
- ③ 白胡麻は煎っておく。
- ④ 塩、鶏ガラスープの素を湯で溶いておく。
- ⑤ 水気をきったモロヘイヤともやしを胡麻油、④の調味料、煎った白胡麻で和える。



(参考)主食・・・ごはん110g(目安量)の栄養価はエネルギー185kcal、たんぱく質3g、脂質0.3gとなります。