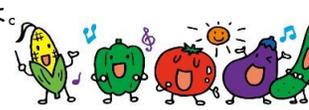


にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1金	牛乳 菓子	ご飯 鶏のから揚げ 切り昆布の炒め煮 オレンジ	鶏肉 油揚げ	米 油	刻み昆布 人参 つきこんにやく いんげん オレンジ	♪さつま芋の塩キャラメル 牛乳	602(564) 20.1(19.3) 23.2(21.5) 4.1(3.6)	1日 3~4才 身体測定
2土	牛乳 菓子	きつねうどん ブロッコリーサラダ	鶏ひきにく 油揚げ	うどん	玉葱 人参 干し椎茸 ブロッコリー コーン缶	マドレーヌ せんべい 牛乳	376(384) 13.8(14.2) 11.3(12.0) 1.7(1.5)	 4日 2才 身体測定
4月	牛乳 菓子	ご飯 かわいいの煮つけ ポテトサラダ みそ汁	かわいい厚揚げ ハム	米 麦 油 じゃが芋	人参 きゅうり もやし わかめ	せんべい クッキー ヤクルト	494(486) 21.9(20.9) 10.3(11.2) 2.6(2.3)	5日 1才 身体測定
5火	牛乳 菓子	ご飯 ハワイアンポークチャップ ひじきの炒り煮 バナナ	豚肉 油揚げ	米 油 はちみつ	パイン缶 グリンピース 玉葱 ひじき しらたき 人参 バナナ	♪パパアロア寒天 せんべい 牛乳	577(565) 21.8(21.1) 10.3(19.9) 2.6(1.1)	6日 0才 身体測定
6水	豆乳 菓子	麦ご飯 鶏だんごの照り煮 きゃべつのごま和え みそ汁	豚鶏ひきにく 油揚げ 豆腐 ツナ缶	米 麦 油 ごま	玉葱 人参 ごぼう きゅうり きゃべつ 大根 わかめ	♪黒コッペミルククリーム 牛乳	654(607) 27.3(25.0) 24.2(22.2) 1.9(1.7)	7日 2・5才 リトミック
7木	牛乳 菓子	ご飯 夏野菜の卵焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ	卵 豚挽肉 粉チーズ 脱脂粉乳 かにかまぼこ	米 油 ごま油	玉葱 スッキーニ 枝豆(冷凍) ブロッコリー コーン缶 オレンジ	♪フライドポテト 豆乳	620(584) 21.8(20.7) 25.8(24.5) 1.0(1.0)	8日 2才 身体測定
8金	牛乳 菓子	パン ポークビーンズ 切干大根サラダ すいか	豚肉 ツナ缶 茹大豆 チーズ	食パン 油 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 トマト缶 バセリ缶 切干大根 きゅうり ひじき すいか	♪ゆかりとわかめおにぎり 牛乳	566(536) 24.1(22.5) 18.0(17.3) 1.4(1.4)	9日 2才 身体測定
9土	牛乳 菓子	ビーフン炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐	油 ビーフン	玉葱 人参 きゃべつ もやし 青のり かぼちゃ 玉葱	デニッシュパン せんべい 牛乳	422(420) 15.9(15.9) 11.8(12.4) 2.1(1.9)	12日 2才 身体測定
12火	牛乳 菓子	ご飯 マーボー豆腐 とうもろこし オレンジ	豚挽肉 豆腐	米 油 ごま油	玉葱 人参 なら 干し椎茸 筍水煮 生姜 にんにく とうもろこし オレンジ	せんべい クッキー 牛乳	501(489) 18.8(18.3) 15.5(16.2) 1.1(1.0)	13日 2才 身体測定
13水	牛乳 菓子	スパゲティナポリタン コンソメスープ パイン缶	豚挽肉 あさり水煮缶	スパゲティ 油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン缶 キャベツ グリンピース パイン缶	♪青葉鮭おにぎり 牛乳	440(461) 17.4(18.7) 10.1(12.5) 1.6(1.8)	14日 2才 身体測定
14木	牛乳 菓子	カレーライス ブロッコリー 野菜生活	豚肉	米 麦 油 じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー グリンピース 野菜生活	バームクーヘン せんべい 牛乳	554(531) 17.6(17.3) 14.7(15.6) 1.9(1.7)	15日 2才 身体測定
15金	牛乳 菓子	五目うどん さつま芋のレモン煮 みかん缶	鶏肉 かまぼこ	干うどん さつま芋	玉葱 人参 干しいたけ レモン みかん缶	♪そぼろおにぎり 牛乳	495(478) 17.5(17.2) 8.7(9.9) 3.5(3.0)	16日 2才 身体測定
16土	牛乳 菓子	焼きそば わかめのみそ汁	豚肉 豆腐	中華麺 油 じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 玉葱 青のり わかめ	せんべい クッキー 牛乳	462(465) 18.3(18.0) 13.0(13.9) 2.3(2.4)	18日 2才 身体測定
18月	牛乳 菓子	麦ご飯 かじきの角煮 納豆の中華和え みそ汁	かじき 鶏挽肉 納豆 油揚げ	米 麦 ごま油	人参 玉葱 ほうれん草 きゃべつ しめじ	♪豆乳わらびもち 牛乳	554(529) 28.5(25.9) 16.4(17.0) 2.0(1.7)	19日 2才 身体測定
19火	牛乳 菓子	ご飯 ミートローフ ツナサラダ オレンジ	豚挽き肉 卵 ツナ缶 豆腐 脱脂粉乳	米 ごま	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース きゅうり ひじき オレンジ	♪ポップコーンクッキー 牛乳	527(504) 20.7(19.7) 20.8(19.6) 0.9(1.0)	20日 2才 身体測定
20水	豆乳 菓子	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの南蛮漬け 卵スープ	鶏肉 卵 高野豆腐	米 麦 油 ごま油	人参 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり 小松菜 干し椎茸 いんげん	♪キャラットドーナツ 牛乳	568(545) 23.2(21.7) 20.1(19.8) 1.4(1.2)	21日 2才 身体測定
21木	牛乳 菓子	ご飯 八宝菜 さつま芋の天ぷら ヨーグルト	鶏肉 なると えび ホタテ貝柱	米 油 さつま芋	もやし 白菜 人参 筍水煮 玉葱	♪ジャコトースト 牛乳	611(580) 26.5(24.9) 18.1(17.5) 1.7(1.6)	22日 2才 身体測定
22金	牛乳 菓子	麦ご飯 豚肉とピーマンの細切炒め マカロニサラダ オレンジ	豚肉 ハム	米 麦 ごま油 マカロニ	生姜 筍水煮 玉葱 ピーマン パプリカ きゃべつ きゅうり 人参 オレンジ	コーンフレーク 牛乳	560(536) 18.9(18.4) 16.6(17.2) 1.6(1.4)	23日 2才 身体測定
23土	牛乳 菓子	焼うどん じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ	油 うどん じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし あおのり 玉葱	チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	420(419) 16.5(16.4) 11.9(12.0) 2.2(1.9)	25日 2才 身体測定
25月	牛乳 菓子	麦ご飯 鮭の煮つけ 大根と油揚げの酢の物 みそ汁	鮭 豆腐 油揚げ	米 麦 里芋 バター	にんにく 生姜 大根 人参 きゅうり わかめ	♪マカロニきなこミニフィッシュ 牛乳	528(507) 27.9(25.6) 13.2(13.5) 2.2(2.1)	26日 2才 身体測定
26火	牛乳 菓子	ご飯 ユーリンチー もやしサラダ みそ汁	鶏肉 豆腐 ハム	米 油 ごま ごま油 はちみつ	生姜 長葱 りんご 人参 きゅうり もやし 茄子 玉葱	♪ジャム&マーガリンサンドドック 牛乳	617(582) 25.0(23.2) 23.2(22.4) 1.8(2.0)	27日 2才 身体測定
27水	豆乳 菓子	ジャージャーめん 大学かぼちゃ オレンジ	豚挽き肉 茹大豆	中華麺 油 ごま	玉葱 人参 筍水煮 干し椎茸 かぼちゃ オレンジ	♪里芋おにぎり 牛乳	513(494) 18.8(18.2) 14.7(14.6) 1.9(1.7)	28日 3・4才 リトミック
28木	牛乳 菓子	ご飯 ぶりの煮つけ 切干大根のナポリタン風 バナナ	ぶり ウインナー	米 油	生姜 人参 ピーマン しめじ 切干大根 いんげん バナナ	♪ソリアルハンケー 牛乳	599(567) 23.3(21.9) 20.6(20.3) 1.9(1.6)	29日 誕生日会
29金	牛乳 菓子	ひじきふりかけご飯 野菜コロック ブロッコリー オレンジ	豚挽肉 卵 しらす	米 油 じゃが芋 ごま	ひじき ゆかりの素 玉葱 人参 コーン缶 ブロッコリー 冷凍枝豆 オレンジ	アイス せんべい 麦茶	496(476) 13.2(13.4) 17.4(16.6) 1.0(1.0)	30日 2才 身体測定
30土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース コーンスープ	豚挽肉 豆腐	スパゲティ 油	人参 玉葱 ピーマン コーン缶 チンゲン菜	スティックパン せんべい 牛乳	450(473) 18.4(19.4) 13.2(15.6) 1.7(1.7)	

**夏野菜を食べましょう!! 『ピーマン』**

ピーマンは夏が旬の緑黄野菜です。中身はからっぽですが、ビタミンはいっぱい! 青臭さや、苦みが気になりますが、赤、黄、オレンジのカラフルピーマン(パプリカ)は甘くて美味しいですよ。



**規則正しい生活を**



**ぱくぱくレシピ 『豚肉とピーマンの細切炒め』**

《材料1人分g》

豚肉...35  
生姜...0.5  
醤油...1.0 酒...1.0  
ピーマン...3 筍水煮...8  
干椎茸...0.6  
ごま油...1 中華だし...1  
三温糖...0.4 酒...0.8

- ① 筍、ピーマンはせん切り、干し椎茸は水に戻しせん切りにする。
- ② 細切肉は酒と醤油で下味を付ける。
- ③ 鍋に油を敷き②の肉を炒め、色が変わったら①の野菜、椎茸の戻し汁も加え炒め煮し調味料を加え味を整え、水溶き片栗粉を加える。



3歳以上児平均提供栄養量・0未満児：エネルギー557(533)・蛋白質22.8(21.8)・脂質18.2(17.3)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。