

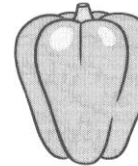
日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価		
		昼食	おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	水	ごはん 酢鶏 枝豆 ニラスープ	レーズンクッキー 牛乳	鶏肉 豚ミンチ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 強力粉 無塩バター コーンフレーク	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ たけのこ むき枝豆 白菜 なら えのき わかめ レーズン	114kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 23g	水分: 1.3g
2	木	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの和え物 のっぺい汁	フルーツポンチ せんべい 牛乳	あかうお 竹輪 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 いりごま ごまドレッシング 里芋 片栗粉	生姜 ひじき ごまつな 人参 しめじ ねぎ フルーツカクテル缶 みかん缶 パナナ	114kcal たんぱく: 23.8g 脂質: 13.7g	水分: 2.2g
3	金	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	きなこ揚げパン 牛乳	ハンバーグ ツナ きな粉 牛乳	米 砂糖 ごまドレッシング マカロニ ドッグパン 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 ごまつな コーン	114kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 18.7g	水分: 1.8g
4	土	ずきやきうどん 厚揚げの味噌炒め	ココア焼きドーナツ 牛乳	牛肉 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳	うどん 砂糖 いりごま ケーキミックス 油	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ 人参	114kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 14.6g	水分: 3.4g
6	月	ごはん 豚の生姜炒め きゅうりの酢の物 なすのすまし汁	りんご蒸しパン 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳	米 砂糖 いりごま ケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 きゅうり キャベツ わかめ なす えのき ねぎ ほうれん草 りんごジュース りんご	114kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 14.7g	水分: 1.7g
7	火	ゆかりご飯 星のコロッケ キャベツのゴマドレ和え そうめん汁	ミニバフェ 牛乳	豆乳 ホイップクリーム 牛乳	米 星のコロッケ 油 そうめん 小麦粉 強力粉 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ オクラ みかん缶	114kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 29.9g	水分: 2.0g
8	水	ごはん 中華丼 しゅうまい もずくのスープ	オレンジケーキ 牛乳	豚肉 しゅうまい 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 無塩バター	玉ねぎ 白菜 ビーマン 人参 しめじ 干しいたけ もずく えのき チンゲンサイ オレンジジュース	114kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 21.4g	水分: 1.5g
9	木	ロールパン ゴーヤポークビーンズ スパゲッティサラダ コーンクリームスープ	かつおぶしと揚げ玉の おにぎり 牛乳	大豆 豚肉 ウインナー かつお節 牛乳	ロールパン じゃがいも 砂糖 スパゲッティ 米 ごま	玉ねぎ ゴーヤ 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり コーン 白菜 チンゲンサイ クリームコーン 味付けのり	114kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 18.8g	水分: 2.5g
10	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの磯和え 豆腐のみそ汁	ピザパン 牛乳	鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス	キャベツ 人参 味付けのり 玉ねぎ わかめ にんにく	114kcal たんぱく: 24g 脂質: 24.2g	水分: 2.4g
11	土	塩ラーメン ミートボール甘酢和え	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 ミートボール 牛乳	中華めん 砂糖 ゼリー	人参 白菜 玉ねぎ コーン なら	114kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 25.9g	水分: 1.7g
13	月	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 冬瓜のすまし汁	ポップコーン バナナ 牛乳	鮭 白みそ 竹輪 油揚げ 牛乳	米 砂糖 糸こんにゃく 油 ポップコーン	切干し大根 人参 とうがん 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ パナナ	114kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 13.1g	水分: 1.8g
14	火	ごはん ハヤシライス 和風サラダ漬け バイナッブル	豆乳プリン 牛乳	牛肉 竹輪 豆乳 牛乳	米 砂糖 黒砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ ホールトマト キャベツ きゅうり バイナッブル缶	114kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 14.8g	水分: 2.1g
15	水	生姜ごはん 春巻き 棒棒鶏 わかめスープ	やきうどん 牛乳	豚肉 豚ミンチ 牛乳	米 いりごま ごま油 うどん 油	生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり わかめ 白菜	114kcal たんぱく: 20.5g 脂質: 20.3g	水分: 2.8g
16	木	【幼児】わかめご飯 から揚げ フライドポテト とうもろこし	ソーダゼリー サブレ 牛乳	から揚げ 牛乳	米 フライドポテト サブレ	わかめ コーン	114kcal たんぱく: 22g 脂質: 21.3g	水分: 1.5g
		【乳児】チキンカレー みかん缶	ソーダゼリー サブレ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 みかん缶	114kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 11g	水分: 1.5g
17	金	ごはん さばの梅煮 ひじきの和え物 ニラスープ	ココア蒸しパン 牛乳	さば 竹輪 鶏ミンチ 牛乳	米 砂糖 いりごま ケーキミックス 油	梅干し 生姜 ひじき ごまつな 人参 白菜 なら えのき わかめ	114kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 18.9g	水分: 1.9g
21	火	ごはん ホウコーロー さつまいものレモン煮 もずくのスープ	フルーツヨーグルト りんごジュース	豚肉 赤みそ 無糖ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 さつまいも	生姜 にんにく キャベツ 人参 ビーマン 赤ビーマン レモン もずく 大根 玉ねぎ えのき チンゲンサイ みかん缶 フルーツカクテル缶 パナナ りんごジュース	114kcal たんぱく: 13.7g 脂質: 9g	水分: 1.0g
22	水	ごはん 鮭の照り焼き 豚バラ大根 かぼちゃのみそ汁	黒糖ラスク 牛乳	鮭 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン 黒砂糖 無塩バター	大根 玉ねぎ ねぎ 生姜 南瓜 白菜 わかめ	114kcal たんぱく: 26.5g 脂質: 17.7g	水分: 2.0g
23	木	ごはん ガバオライス(タイ) 揚げじゃがが 大根の中華スープ	きなこおはぎ 牛乳	鶏ミンチ きな粉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 もち米	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ あおのり 大根 ほうれん草 人参	114kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 18.1g	水分: 1.3g
24	金	ごはん カレーチキン コールスロー レタススープ	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス	キャベツ 人参 コーン レタス 玉ねぎ パナナ	114kcal たんぱく: 22.4g 脂質: 18.3g	水分: 1.1g
25	土	塩ラーメン ミートボール甘酢和え	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 ミートボール 牛乳	中華めん 砂糖 ゼリー	人参 白菜 玉ねぎ コーン なら	114kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 25.9g	水分: 1.7g
27	月	ごはん サワラの塩焼き 牛ごぼう じゃがいものみそ汁	ぶどうパン バナナ 牛乳	さわら 牛肉 みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも レーズンパン	ごぼう ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ わかめ パナナ	114kcal たんぱく: 25.5g 脂質: 12.7g	水分: 2.2g
28	火	ごはん 夏野菜カレー 大根の甘酢サラダ みかん缶	アップルポテト 牛乳	豚肉 竹輪 牛乳	米 じゃがいも ごま油 砂糖 さつまいも 無塩バター	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 コーン なす 大根 ほうれん草 みかん缶 りんご	114kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 15.6g	水分: 1.8g
29	水	ごはん マーボー豆腐 春巻き わかめスープ	ウインナーパン 牛乳	豚ミンチ 豆腐 みそ 豚肉 ウインナー 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 いりごま ケーキミックス 油	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ エリンギ なら わかめ 白菜	114kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 27.3g	水分: 2.0g
30	木	ごはん サバの味噌煮 南瓜のひじき煮 のっぺい汁	レモンケーキ 牛乳	さば みそ 竹輪 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 里芋 片栗粉 ケーキミックス 無塩バター 粉糖	生姜 南瓜 人参 ひじき しめじ ねぎ レモン汁	114kcal たんぱく: 24.3g 脂質: 19.6g	水分: 2.5g
31	金	ごはん トリチリ ブロッコリーの中華和え 冬瓜の中華スープ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 片栗粉 いりごま 砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ ブロッコリー とうがん チンゲンサイ 人参 みかんジュース みかん缶	114kcal たんぱく: 17.9g 脂質: 17.8g	水分: 1.1g

※献立・食材は都合により変更する場合があります。

夏の旬の野菜 ビーマン & パプリカ

ビーマンは、別名を甘とうがらしといい、とうがらしの中の辛い品種を改良してつくられたものです。また、ビーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味するPiment(ピマン)からつけられたといわれています。ビーマンは、ほかの野菜では見られないほど、豊富な色があります。

ビーマン



緑

花が咲いた後、20～30日で収穫した未熟な若い実です。

赤

完熟した赤のものは、甘みがあるので、苦手な人も食べやすいです。

ビーマンの栄養

ビーマンには、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。また、ビーマンのビタミンCは、熱に強い特徴があります。

パプリカ

カラービーマンの中で、大きく肉厚でベル型をしたものを「パプリカ」と呼びます。色の違いは、含まれるポリフェノールの種類の違いです。

赤

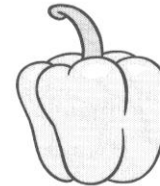
カプサンチン、カロテンを含みます。

黄

カロテンを含みます。

オレンジ

カロテンを含みます。



白

フラボノイドを含みます。

紫

アントシアニンを含みます。

苦手な子どもも食べやすくなる工夫

ビーマンは、油分と合わせると食べやすくなり、カロテンの吸収率も高まります。夏野菜カレーに入れたり、チーズと一緒に肉巻きにしたり、肉詰めにしたりすると、ビーマンが苦手な子どもでも食べやすくなります。



夏野菜カレー



パプリカのスティック野菜

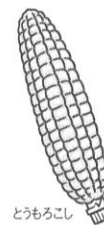


ビーマンとチーズの肉巻き



ビーマンの肉詰め

ほかにもあるよ 夏野菜!



とうもろこし



トマト



きゅうり



なす



オクラ

夏の旬の野菜は、ビーマンのほかにも、とうもろこしやトマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど、いろいろなものがあります。旬の時期に、さまざまな夏野菜を、おいしく味わいましょう。