



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			
2月	♪山形の郷土料理♪ ごはん いも煮汁 酢の物 カレイの磯焼き パイナップル		牛乳 キンピラスバラカス	牛乳 クリームコンフェ あおぞらせんべい	米 クリームコンフェ 里芋 あおぞらせんべい じゃが芋	豚こま肉 かにかま 豆腐 牛乳 カレイ	板こんにゃく 青のり パイナップル 長葱 胡瓜 しめじ 白菜	518 25.3 213		
3火	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん ポテトサラダ 黄桃缶		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ジャムサンド	米 エッグケア 片栗粉 いちごジャム じゃが芋 食パン	豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 胡瓜 万能葱 えのき コーン なめこ 生姜 黄桃缶	547 23.6 176		
4水	★十五夜★ お月見カレー スープ ツナサラダ うさぎりんご		牛乳 えびせんべい	牛乳 かぼちゃのおやき	米 エッグケア 里芋 さつま芋 黒ごま 片栗粉	豚こま肉 ツナ 卵 牛乳	こんにゃく エリンギ ほうれん草 キャベツ 生姜 玉葱 コーン りんご れんこん 人参 胡瓜 かぼちゃ	534 19.2 950		
5木	ごはん 中華スープ 鶏肉と野菜のみそ炒め 中華風納豆サラダ オレンジ		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ココアホットケーキ	米 ホットケーキミックス 片栗粉 ココアパウダー バター	鶏肉 牛乳 納豆 卵 しらす	玉葱 人参 小松菜 チンゲン菜 キャベツ オレンジ コーン たけのこ	497 23.9 284		
6金	豆乳パン スープ マカロニえびグラタン キャベツとウィンナーソテー パナナ		牛乳 星たべよ	牛乳 さけわかめおにぎり	豆乳パン パン粉 マカロニ 小麦粉 バター 米	むきえび 粉チーズ ホワイトソース ウィンナー 牛乳 さけ	ほうれん草 マッシュルーム キャベツ 人参 コーン パナナ 玉葱 パセリ わかめ	546 20.5 236		
10火	ごはん きのこのスープ 炒め豚豚 春雨サラダ オレンジ		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 にんじんブリッツ	米 小麦粉 片栗粉 白ごま 春雨	豚こま肉 チーズ 牛乳	しめじ コーン パイン缶 オレンジ えのき パセリ ピーマン 胡瓜 人参 エリンギ 玉葱 たけのこ	546 22.5 230		
11水	さつま芋ごはん みそ汁 さばのおろし煮 きんぴらごぼう パナナ		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 マカロニきなこ	米 白ごま さつま芋 マカロニ	きなこ さば 牛乳	もやし パナナ チンゲン菜 ごぼう 生姜 人参 大根	574 26.8 266		
12木	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のカレー煮 パイナップル		牛乳 クラッカー	牛乳 焼きそば	米 じゃが芋 中華めん	油揚げ 豚こま肉 卵 牛乳 高野豆腐	なめこ 人参 クリンピース ピーマン キャベツ ほうれん草 パイナップル もやし 玉葱 万能葱 キャベツ	565 24.8 272		
13金	ごはん 秋の具沢山みそ汁 豆腐ナゲット ほうれん草のなめたけの和え物 なし		牛乳 ウエハース	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 里芋 バター パン粉	豆腐 牛乳 鶏ひき肉 卵	長葱 玉葱 なめ茸 人参 ごぼう なし 舞茸 ほうれん草 レモン	528 17.7 214		
14土	ごはん みそ汁 野菜たっぷりつくね焼き もやしとちくわサラダ 黄桃缶		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ぶどうゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 板貼 あおぞらせんべい 白ごま 片栗粉	豆腐 牛乳 豚ひき肉 ちくわ	長葱 コーン 生姜 玉葱 ピーマン 黄桃缶 人参 もやし 胡瓜	516 19.1 188		
16月	親子丼 みそ汁 切干大根のツナ和え パイナップル		牛乳 えびせんべい	牛乳 焼きビーフン	米 里芋 ビーフン	卵 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 ツナ	玉葱 ごぼう 切干大根 キャベツ 人参 小松菜 胡瓜 みつば 白菜 パイナップル	537 23.8 261		
17火	ミートソース スープ キャベツと豆のサラダ オレンジ		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 五目ごはん	スパゲティ 米 フレンチドレッシング エッグケア	豚ひき肉 油揚げ 粉チーズ 牛乳 大豆	玉葱 かぶ 胡瓜 オレンジ 人参 しめじ コーン ごぼう パセリ キャベツ れんこん	566 21.1 211		
18水	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 三色野菜のナムル パナナ		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 きなこトースト	米 バター 片栗粉 食パン	豚ひき肉 きなこ 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 なら パナナ 大根 人参 ほうれん草 にんにく 長葱 もやし	504 20.7 201		

♪食べ物のまめちしき♪

～じゃがいも～について～

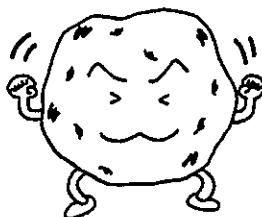


～じゃがいもの選び方～

☆あまり大きすぎず、表面はなめらかで
ハリのあるもの、皮が薄く、
しわがないもの
を選びましょう！！

☆男爵の場合は・・・
丸くふっくらした感じのもの。

☆メークインなら・・・
形がややへん平で固太りで重いものが
おすすめです。



♪～栄養～♪

◎ビタミンC

じゃがいもにはビタミンCが比較的多く含まれています。通常の
ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは
加熱しても壊れにくいという特徴があります！

◎食物繊維

じゃがいもの皮には便秘予防に効果的な食物繊維が含まれてい
ます。捨ててしまいがちな皮ですが、丸ごとふかしたり、茹で
たりして、食べてみるのも良いです。



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			
19 木	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 パイン缶		牛乳 ウエハース	牛乳 おまんじゅう あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 白ごま おまんじゅう	鶏肉 油揚げ 牛乳	なめこ 長葱 いんげん 玉葱 生姜 つきこんにやく 人参 ひじき パイン缶			506 23.3 219
20 金	ごはん みそ汁 さわらのごま焼き 大根とそぼろ煮 バナナ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 小魚おやき	米 片栗粉 白ごま 小麦粉	さわら 卵 かつおぶし 鶏ひき肉 しらす 牛乳 桜えび	キャベツ 大根 青のり わかめ 人参 バナナ 玉葱 生姜 長葱			560 27.3 241
21 土	ハヤシライス 和風サラダ ピーチヨーグルト		牛乳 マリービスケット	牛乳 おかかおにぎり (一皿)	じゃが芋 バター 米 白ごま 小麦粉	豚こま肉 かつおぶし ヨーグルト 牛乳	玉葱 トマト わかめ グリンピース 人参 胡瓜 白味噌 蒟蒻のり にんにく キャベツ 黄桃缶			525 19.4 265
23 月	ごはん みそ汁 炒り鶏 納豆和え パイナップル		牛乳 サラダせんべい	牛乳 オレンジゼリー キンピアスパラガス	米 ゼリーの素 キンピアスパラガス	鶏肉 納豆 牛乳	もやし ごぼう いんげん 玉葱 人参 小松菜 れんこん たけのこ パイナップル			510 21.8 278
24 火	ごはん スープ デミグラスハンバーグ きのこソース さつま芋と人参のグラッセ なし		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 じゃがまるくん	米 片栗粉 バター ホットケーキミックス さつま芋 じゃが芋	ハンバーグ 牛乳 チーズ	かぶ しめじ 人参 マッシュルーム えのき なし 玉葱 エリンギ			531 18.8 205
25 水	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華風香味焼き ビーフンとハムの和え物 パイナップル		牛乳 クラッカー	牛乳 ジャムトースト	米 食パン 片栗粉 いちごジャム ビーフン	鶏肉 牛乳 ロースハム 卵	タンタン菜 長葱 パイナップル 玉葱 にんにく 生姜 胡瓜			509 23 187
26 木	胚芽パン スープ はんぺんチーズオムレツ フレンチサラダ バナナ		牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 ゆかりおにぎり (一皿)	胚芽パン エッグクア マカロニ 米	卵 牛乳 はんぺん チーズ	コーン 胡瓜 ゆかりの素 ほうれん草 人参 キャベツ バナナ			489 18.7 256
27 金	☆秋の旬を味わおう☆ 秋の吹寄せおこわ すまし汁 秋刀魚の塩焼き 里芋のごまみそ和え 柿		ヨーグルト	☆お誕生日会☆ 麦茶 さつま芋モンブラン	米 里芋 さつま芋 もち米 白ごま バター 片栗粉 ホットケーキミックス	油揚げ 牛乳 豆腐 生クリーム さんま	人参 えのき 絹さや しめじ ほうれん草 柿 まいたけ 大根			512 21.7 167
28 土	豚丼 みそ汁 白菜のおかか和え みかん缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	豚こま肉 牛乳 かつおぶし きなこ	玉葱 長葱 胡瓜 人参 わかめ みかん缶 万能葱 白菜			474 24.5 210
30 月	カレーうどん ほっけの塩焼き ポイルブロッコリー バナナ		牛乳 マリービスケット	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 米	豚こま肉 牛乳 ほっけ	人参 菜めしの素 玉葱 ブロッコリー 長葱 バナナ			473 22.7 195
31 火	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ もやしと胡瓜のドレ和え パイナップル		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ハロウィンクッキー	米 バター じゃが芋 小麦粉 片栗粉 ココアパウダー	生揚げ 豚こま肉 牛乳	エリンギ 玉葱 もやし 人参 しめじ 胡瓜 ピーマン 白菜 パイナップル			489 19.6 311



~今日はなんの日?~
☆ハロウィンついて☆



イベント食卓

☆豆知識☆
ハロウィンは、なぜオレンジと黒?!

ハロウィンの起源となったケルト人の暦上の祭り、サウィン祭に由来しており、オレンジは収穫を表し、黒は冬の長い夜や死を表しています。
サウィンとは夏の終わりや冬のはじまりである、ケルト暦の新年の元旦のことです。
この日には、死者の霊がこの世に戻ってくるとされていたため、収穫を祝うオレンジと死者の霊を鎮める黒がシンボルカラーとなりました。



- 2日 山形の郷土料理
- 27日 お誕生日会
- 31日 午後おやつ
- ハロウィンクッキー