

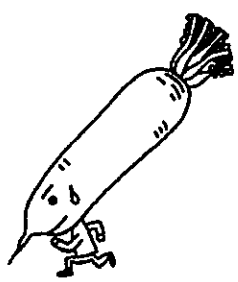
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主谷材料			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの				
1 水	人参ピラフ スープ タンドリーチキン <small>じゃが芋とプロのしょうゆマヨ和え みかん缶</small>	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 ストロベリーパイ ウエハース	* エッグケア ウエハース バター パイロアの素 マカロニ じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 パセリ にんにく しめじ ブロccoliー みかん缶	469	19.3	206	
2 木	わかめごはん 中華スープ 手まりしゅうまい 華風和え 柿	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 しゅうまいの皮 パン粉 クラッカー 片栗粉 いちごジャム	豚ひき肉 牛乳	わかめごはんの素 玉葱 人参 えのき 長葱 コーン もやし 大根 生姜 チンゲン菜 柿	476	17.7	229	
4 土	ごはん みそ汁 野菜コロック ねばねば和え 黄桃缶	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 青りんごゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 サラダせんべい	豆腐 しらす コロック 牛乳 納豆	長葱 オクラ 黄桃缶	549	17.2	218	
6 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 <small>ほろりん華のアップケーキ</small>	* ホットケーキミックス 白ごま バター	さわら 牛乳	長葱 ごぼう パイナップル わかめ 人参 ほうれん草 れんこん しらす いんげん	496	23.1	214	
7 火	ごはん 中華スープ 中華風豆腐ステーキ もやしとツナの中華サラダ みかん	牛乳 えびせんべい	牛乳 みたらしいもち	米 じゃが芋 片栗粉 白ごま	豆腐 牛乳 豚ひき肉 ツナ	長葱 生姜 絹さや みかん 大根 人参 もやし にんにく 白菜 胡瓜	473	19.6	186	
8 水	和風スパゲティ 押し麦のスープ さつま芋サラダ 白桃缶	ヨーグルト	牛乳 みそ焼きおにぎり	スパゲティ さつま芋 片栗粉 エッグケア 押麦 米	ウインナー 牛乳	人参 しめじ いんげん 玉葱 なめたけ 胡瓜 ピーマン キャベツ 白桃缶	555	16	194	
9 木	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 酢の物 パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 コーンマヨトースト	米 エッグケア 食パン	豚こま肉 牛乳 豆腐 かにかま	人参 生姜 絹さや わかめ パセリ 万能葱 玉葱 レタス パナナ 長葱 えのき 胡瓜 スイートコーン	527	22.3	194	
10 金	ごはん 田舎汁 さばのおろし煮 五目煮豆 オレンジ	牛乳 マリービスケット	牛乳 ふかし芋 ハッピーターン	米 ハッピーターン じゃが芋 さつま芋	さば 大豆 牛乳	人参 長葱 こんじやく オレンジ ごぼう 生姜 れんこん かぼちゃ 大根 いんげん	562	26.4	245	
11 土	ごはん みそ汁 おろし煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ みかん缶	牛乳 キンピラスバラガス	麦茶 いちごヨーグルト しょうゆせんべい	米 いちごジャム お麩 しょうゆせんべい 片栗粉	ハンバーグ ツナ ヨーグルト	キャベツ 長葱 胡瓜 大根 人参 ブロッコリー みかん缶	488	20.6	172	
13 月	三色丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 りんご	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 里芋 白ごま クラッカー 片栗粉 いちごジャム	卵 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐	玉葱 生姜 大根 絹さや 人参 小松菜 りんご にんにく 白菜	485	19.4	258	
14 火	ごはん すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き マカロニカレーサラダ パイン缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 エッグケア 板麩 人形焼 マカロニ あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳	みつば 生姜 キャベツ 長葱 胡瓜 パイン缶 ねりうめ にんにく 人参	507	23.1	176	
15 水	ごはん みそ汁 にら肉豆腐のスタミナ卵とし 大根のサラダ パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ピザパン	米 小麦粉	豆腐 牛乳 豚こま肉 ウインナー 卵 チーズ	ほうれん草 人参 パナナ キャベツ 大根 にら 胡瓜 玉葱 コーン ピーマン	543	25.8	235	



♪ 食べ物のまめちしき ♪



～ “だいこん” について～



☆だいこんのまめちしき①～だいこんの辛味は”イソチオシアネート”

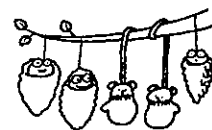
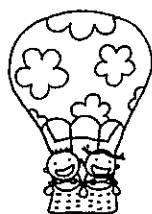
だいこんの辛味は、イソチオシアネートという成分によるものです。
この成分は、だいこんをすりおろしたり切ることで初めて生成されます。
だいこんおろしにすると
辛味を強く感じるようになるのは、このためです。

また、部位によって含まれる量が異なります。
根の先端に近づくほどその量は多くなります。

日曜	乳幼児献立	献立名					主谷材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	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	木	ごはん みそ汁 ひじき入り松風焼き 糸こんにゃくの炒り煮 オレンジ	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 煮込みうどん	米 うどん パン粉 白ごま	鶏ひき肉 卵 豆腐 豚こま肉 牛乳	なめこ 玉ねぎ 糸こんにゃく オレンジ わかめ 人参 ごぼう キャベツ 長葱 ひじき いんげん	529 22.2 234		
17	金	ツナコーンサンド 秋色シチュー ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	エッグケア セリーの素 食パン 米 さつま芋	ツナ 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 エリンギ コーン マッシュルーム カクテル缶 キャベツ しめじ 菜めしの素	490 19.7 213		
20	月	ほうとう風うどん 厚焼き玉子 ほうれん草とひじきのお浸し パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 わかめおにぎり(1個)	うどん 里芋 米	油揚げ 卵 豚こま肉 牛乳 鶏ひき肉	かぼちゃ 舞茸 ひじき パナナ スルメ 人参 ほうれん草 かつおの昆布	535 23.6 245		
21	火	パセリライス スープ チリコンカン コールスローサラダ みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 フライドポテト	× フレンチドレッシング 小麦粉 バター 小麦粉 エッグケア じゃが芋 フライドポテト	豚こま肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ パセリ マッシュルーム 胡瓜 かぶ トマト みかん缶	488 16.8 197		
22	水	わくわくランチ 五目おにぎり みそ汁 鮭のきのこあん オーロラサラダ 柿	牛乳 サラダせんべい	お誕生会 牛乳 りんごのホットケーキ	米 ホットケーキミックス さつま芋 バター エッグケア	油揚げ 卵 鮭 生クリーム 牛乳	こぼろ 玉ねぎ しめじ 柿 フロッコリー りんご エリンギ 舞茸 人参 カリフラワー 人参 えのき 生姜 コーン	539 25.5 218		
24	金	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め 白菜の甘酢和え パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 ピーチゼリー あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 片栗粉 ゼリーの素	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	ほうれん草 しめじ 白菜 えのき 人参 胡瓜 長葱 キャベツ パイナップル	497 19.4 296		
25	土	食パン コーンクリームシチュー キャベツとウィンナーのソテー 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ゆかりごはん	食パン 米 じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳 ウィンナー	人参 キャベツ ゆかりごはんの素 玉葱 黄桃缶 スイートコーン フロッコリー	538 20.6 223		
27	月	ごはん みそ汁 ぶた大根 もやしのゴマ和え パイナップル	牛乳 えびせんべい	牛乳 ココアマフィン	米 ホットケーキミックス じゃが芋 ココアパウダー 白ごま バター チョコレート	豚こま肉 牛乳 厚揚げ 卵 ちくわ	玉葱 万能葱 大根 もやし 人参 パイナップル	519 23.1 284		
28	火	★インドの料理★ ダルカレー(豆のカレー) スープ キャベツのドレ和え フルーツヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニきなこ	じゃが芋 米 マカロニ	豚ひき肉 牛乳 大豆 きなこ ヨーグルト	玉葱 パセリ みかん缶 人参 キャベツ パナナ えのき 胡瓜	530 21.2 282		
29	水	ごはん 中華スープ かに玉風 中華風納豆サラダ 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 チーズクラッカー	米 クラッカー 片栗粉 春雨	かにかま 牛乳 卵 チーズ 納豆	わかめ 人参 小松菜 えのき たけのこ もやし 長葱 黄桃缶	473 19.9 269		
30	木	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 切干大根のサラダ 柿	牛乳 サラダせんべい	牛乳 大学いも	米 黒ごま エッグケア さつま芋	赤魚 牛乳	にら 切干大根 柿 白菜 人参 生姜 胡瓜	482 20.9 227		

～今日はなんの日?～

★11月8日 いい歯の日★



いい歯の日は、『11(いい)8(歯)』の語呂合わせをもとに、1993年に日本歯科医師会によって制定されました。
いい歯=丈夫な歯を作るためには、『よくかむ』ことが大切なキーワードになります。

☆～歯に丈夫な食べものと豆知識～☆

☆アーモンド(他にアーモンドは、美容効果・便秘解消などの効果もあります)

☆レーズン(カルシウム・鉄分など豊富に含まれています)

☆れんこん(疲労回復・美肌効果・風邪予防などの効果もあります)



☆材料の都合により献立を変更することがあります