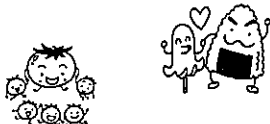
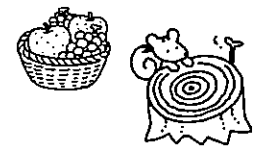




日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	木	♪十五夜♪ お月見カレー スープ 和風ツナサラダ うさぎりんご	牛乳 えびせんべい	麦茶 いちごジャムヨーグルト ココナッツサブレ	＊ココナッツサブレ じゃが芋 いちごジャム	豚こま肉 卵 ツナ ヨーグルト	にんにく かぶ レタス 生姜 玉葱 りんご 人参 胡瓜	479 17 140
2	金	ごはん すまし汁 さわらのおろし煮 納豆和え パナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 カステラ	米 そうめん カステラ	さわら 納豆 牛乳	万能葱 人参 生姜 パナナ ほうれん草 大根	561 26.4 207
3	土	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこと	米 白ごま マカロニ	鶏肉 きなこと 高野豆腐 牛乳	なめこ 長葱 にんにく 玉葱 生姜 黄桃缶 人参 ひじき	508 26 311
5	月	ごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 焼きそば	米 エッグケア 中華めん じゃが芋	豆腐 チーズ 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 胡瓜 白菜 万能葱 キャベツ しらたき 玉葱 ピーマン オレンジ	554 24.5 323
6	火	わかめごはん すまし汁 さばのみそ煮 酢の物 パナナ	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 柿 えびせんべい	米 片栗粉 えびせんべい	豆腐 かにかま さば 牛乳	ほうれん草 キャベツ パナナ 柿 胡瓜	531 23.6 206
7	水	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華風照り焼き 春雨サラダ 白桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 マフィン	米 白ごま 春雨 マフィン生地	鶏肉 卵 牛乳	長葱 人参 わかめ 胡瓜 にんにく 白桃缶	526 21.3 182
8	木	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ 大根の煮物 パイナップル	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー いちごジャム お麩	豚こま肉 卵 牛乳 高野豆腐	なめこ 人参 ごぼう パイナップル 大根 なら	524 21.6 281
9	金	豆乳パン スープ マカロニえびグラタン いんげんとベーコンのソテー パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	豆乳パン パン粉 マカロニ 小麦粉 バター 米	むきえび ベーコン 牛乳 チーズ	ほうれん草 マッシュルーム いんげん 人参 コーン キャベツ 玉葱 パセリ パナナ	493 20.6 246
10	土	豚そぼろ丼 みそ汁 白菜のおかか和え 黄桃缶	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 ぶどうゼリー しょうゆせんべい	米 白ごま ゼリーの素 片栗粉 しょうゆせんべい	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳 ちくわ かつおぶし	玉葱 生姜 切干大根 胡瓜 人参 エリンギ 黄桃缶 にんにく 小松菜 白菜	524 17.5 301
12	月	ごはん 中華スープ 鶏肉と野菜のみそ炒め ひじきサラダ オレンジ	麦茶 ひとくちチーズ クラッカー	牛乳 ココアホットケーキ	＊ホットケーキミックス 片栗粉 ココアパウダー バター エッグケア	鶏肉 卵 牛乳	玉葱 人参 万能葱 胡瓜 キャベツ 大根 オレンジ もやし ひじき たけのこ 長葱 コーン	484 22.2 330
13	火	♪青森の郷土料理♪ ごはん せんべい汁 なめたけ和え カレーの磯焼き りんご	牛乳 ウエハース	牛乳 プチケーキ マリービスケット	米 南部せんべい プチケーキ マリービスケット	鶏肉 カレー 牛乳	しらたき しめじ 青のり りんご ごぼう 人参 ほうれん草 長葱 なめたけ 白菜	491 24.8 252
14	水	ミートソース スープ キャベツのフレンチサラダ 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 じゃこきつねおにぎり	スパゲティ 米	豚ひき肉 しらす 油揚げ 牛乳	玉葱 かぶ 胡瓜 人参 しめじ 菜だいこん パセリ キャベツ 白桃缶	518 18.9 220
15	木	ごはん 真沢山みそ汁 豆腐ナゲット 大根とさつま揚げ煮 パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 里芋 バター パン粉	豆腐 さつま揚げ 鶏ひき肉 アイスクリューム 卵 牛乳	長葱 玉葱 パナナ 人参 ごぼう レモン まいたけ 大根	538 19.3 242
16	金	親子丼 みそ汁 切干大根のサラダ パイナップル	牛乳 えびせんべい	牛乳 バナナマーブル風パン	＊ホットケーキミックス エッグケア ココアパウダー	卵 牛乳 鶏肉 ツナ	玉葱 ごぼう 切干大根 パナナ 人参 胡瓜 絹さや ほうれん草 もやし パイナップル	536 22 264
17	土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 マカロニサラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 りんご キンピラスバラガス	米 エッグケア 春雨 マカロニ	油揚げ 豚こま肉 牛乳	人参 みかん缶 小松菜 万能葱 りんご 玉葱 胡瓜 えのき	527 17.8 216



♪食べ物のみめちしき♪



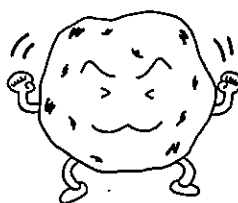
～"じゃがいも"について～

～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			主な材料			栄養価 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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 月	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け キャベツとお魚ソーセージ炒め バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 ホットケーキミックス	赤魚 豆乳 豆腐 魚肉ソーセージ 牛乳	玉葱 生姜 バナナ 白菜 人参 長葱 エリンギ	542 22.8 264
20 火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 フレンチトースト	米 バター 片栗粉 食パン	豆腐 卵 豚ひき肉 牛乳	長葱 生姜 たら 切干大根 人参 玉葱 大根 もやし ほうれん草 にんにく コーン パイナップル	542 21.3 295
21 水	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 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 うどん	米 うどん バター さつま芋	ハンバーグ 豚こま肉 牛乳 かまぼこ	かぶ しめじ 人参 マッシュルーム えのき 長葱 玉葱 エリンギ 黄桃缶	552 18.1 210
22 木	ごはん みそ汁 肉じゃが 納豆和え オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 チーズ蒸しパン	米 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚こま肉 卵 納豆 チーズ 牛乳	大根 人参 キャベツ 絹さや しらたき ひじき 玉葱 いんげん オレンジ	543 23.2 324
23 金	☆秋の旬を味わおう☆ 秋の吹寄せおこわ すまし汁 秋刀魚のかば焼き 里芋のごまみそ和え 柿	牛乳 キンピスアスパラガス	☆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 はちみつ ホットケーキミックス 小豆缶	油揚げ 牛乳 豆腐 生クリーム さんま	人参 小松菜 絹さや しめじ 万能葱 まいたけ 柿	537 18.4 95
24 土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり(1個)	じゃが芋 米 ゼリーの素	豚こま肉 かつおぶし ツナ 牛乳	玉葱 バナナ ブロッコリー 人参 刻みのり にんにく キャベツ 黄桃缶	540 17.4 196
26 月	カレーうどん ほっけの塩焼き キャベツのゆかり和え パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 わかめおにぎり(1個)	うどん 米	豚こま肉 ほっけ 牛乳	人参 パイナップル 玉葱 キャベツ 長葱 ゆかり	511 25.4 215
27 火	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのきんぴら 白桃缶	麦茶 ヨーグルト	牛乳 きなこトースト	米 食パン バター	鶏肉 油揚げ 牛乳	わかめ 人参 玉葱 万能葱 れんこん 白桃缶	516 24.1 205
28 水	ごはん 味噌汁 ぶた大根 ほうれん草の和え物 バナナ	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 いちごゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 サラダせんべい	豚こま肉 ちくわ 牛乳	白菜 大根 ほうれん草 にら 人参 バナナ しょうが いんげん	510 17.8 218
29 木	胚芽パン スープ はんぺんチーズオムレツ 大根サラダ なし	牛乳 えびせんべい	牛乳 ひじきごはん	胚芽パン エッグケア マカロニ 米	卵 牛乳 はんぺん 油揚げ チーズ ツナ	コーン 胡瓜 ひじき ほうれん草 人参 大根 なし	503 20.2 308
30 金	ごはん 中華スープ 豆腐の中華煮 ビーフンの和え物 オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ハロウィンクッキー	米 ビーフン 白ごま バター 片栗粉 小豆缶 ココアパウダー	豆腐 なたと 豚こま肉 ハム 牛乳 卵	ちんげん菜 えのき 胡瓜 人参 にら 長葱 白菜 にんにく オレンジ	501 18 258
31 土	さけチャーハン 中華スープ さつま芋サラダ パイン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 おまんじゅう えびせんべい	米 エッグケア 白ごま おまんじゅう さつま芋 えびせんべい	鮭 厚揚げ 牛乳	人参 絹さや 長葱 胡瓜 コーン パイン缶	535 16.9 242



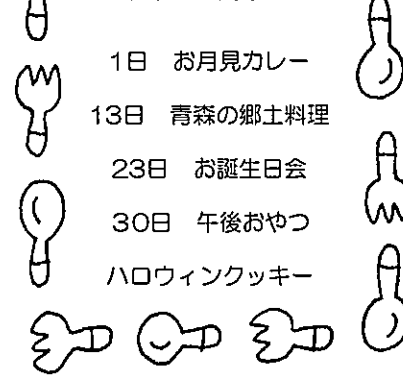
～今日はなんの日？～
☆ハロウィンについて☆



☆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と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るため、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。



☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります