

日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			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	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 切干大根の煮物 バナナ		牛乳 ギンビスアスバラガス	牛乳 シュガートースト	米 バター じゃが芋 食パン	さつま揚げ 牛乳 カレー	青のり 切干大根 いんげん バナナ 小松菜 人参	540 25.8 257		
4水	わかめごはん みそ汁 豆腐のステーキ さつま芋サラダ りんご		牛乳 ウエハース	牛乳 青リンゴゼリー サラダせんべい	＊ さつま芋 エッグケア お麩 ゼリーの素 片栗粉 サラダせんべい	豆腐 豚こま肉 牛乳	かぶ いら えのき 人参 胡瓜 万能葱 りんご	569 19.4 260		
5木	塩ラーメン 厚焼き玉子 白菜のおかか和え パイナップル		牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 ひじきおにぎり	中華めん 米	豚こま肉 卵 はんぺん 油揚げ ちくわ 牛乳	もやし 玉葱 キャベツ ひじき 万能葱 人参 ほうれん草 いんげん 白菜 胡瓜 パイナップル	528 20.8 139		
6金	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー みかん		麦茶 ひとくちチーズ クラッカー	牛乳 ココロ豆腐ドーナツ クラッカー	米 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 かにかま 豆腐	なめこ 長葱 ほうれん草 コーン みかん	538 25.5 254		
7土	豚丼 すまし汁 根菜の薄煮 黄桃缶		牛乳 えびせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 さつま芋 マカロニ 片栗粉	豚肉 牛乳 豆腐 きなこ	玉葱 万能葱 人参 大根 黄桃缶	534 21.3 210		
9月	ごはん スープ BBQポーク ツナと花野菜サラダ バナナ		牛乳 マリービスケット	牛乳 キャラメルお麩ラスク サラダせんべい	米 お麩 バター	豚肉 牛乳 ツナ 牛乳	ほうれん草 コーン バナナ 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ	534 20.6 206		
10火	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ ひじきスパゲティ パイナップル		牛乳 サラダせんべい	牛乳 マスカットゼリー ギンビスアスバラガス	＊ ギンビスアスバラガス 片栗粉 ゼリーの素 バター 小麦粉 スパゲティ	豆腐 牛乳 鶏肉 卵	ひじき 長葱 にんにく 生姜 玉葱 人参 パイナップル	574 24.7 226		
11水	～さけの日～ ごはん すまし汁 さけの西京焼き かにかまと野菜の中華和え みかん		牛乳 えびせんべい	牛乳 ココアちんすこう	＊ ココアパウダー お麩 小麦粉	さけ かにかま 牛乳	小松菜 もやし 胡瓜 人参 みかん	526 23.2 223		
12木	★ロシアの料理★ ツナサンド ポルシチ フルーツヨーグルト		牛乳 ウエハース	麦茶 さけおにぎり	食パン エッグケア じゃが芋 米 白ごま	ツナ ヨーグルト 鶏肉 さけ 生クリーム	胡瓜 キャベツ ピーツ 栗だごん 人参 玉葱 にんにく トマト缶 カクテル缶	494 18.4 122		
13金	～七五三～ ちらし寿司 すまし汁 柿 がんもと大根煮 ほうれん草ごま和え		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 さつま芋のケーキ	米 桜でんぶ そうめん さつま芋 白ごま ホットケーキミックス	がんも 牛乳 卵 豆乳	コーン 人参 絹さや 葉大根 大根 柿 ほうれん草	510 17.2 319		
14土	ごはん みそ汁 厚揚げと白菜のうま煮 マカロニサラダ みかん缶		牛乳 ギンビスアスバラガス	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー 里芋 いちごジャム マカロニ エッグケア	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	えのき 白菜 玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 コーン みかん缶	540 18.5 292		

♪ 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～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。



♪イベント食♪

11日 さけの日

12日 世界の料理
～ロシア～

13日 七五三

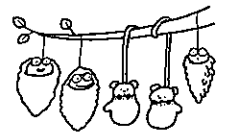
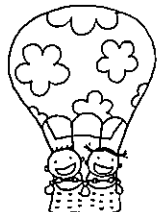
20日 お誕生日会



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			
16 月	ごはん みそ汁 赤魚のおろし煮 納豆和え バナナ		牛乳 マリービスケット	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト	赤魚 納豆 牛乳	大根 いんげん ひじき 小松菜 人参 バナナ パセリ			541 26 278
17 火	ごはん すまし汁 豆腐の五目あんとし かぼちゃの煮物 みかん		牛乳 えびせんべい	牛乳 マドレーヌ	米 お麩 片栗粉 マドレーヌ	豆腐 豚ひき肉 牛乳	白菜 ほうれん草 玉葱 もやし しめじ 人参 かぼちゃ みかん			513 17 238
18 水	ごはん 中華スープ かに玉 春雨ソテー パイナップル		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 いちごゼリー えびせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉 えびせんべい 春雨	牛乳 かにかま 卵	絹さや 長葱 人参 たけのこ レタス コーン 玉葱 パイナップル			553 17.9 230
19 木	チキンカレー スープ ハムサラダ バナナ		牛乳 ウエハース	牛乳 きなこトースト	米 バター じゃが芋 食パン	鶏肉 牛乳 ロースハム きなこ	玉葱 人参 かぶ ブロッコリー 胡瓜 菜だいこん バナナ			565 20.3 218
20 金	わくわくランチ♪ 五目ごはん みそ汁 みかんゼリー さけの和風きのこソース ごま酢和え		牛乳 サラダせんべい	お誕生会 麦茶 りんごのホットケーキ	米 みかんゼリー さつま芋 ホットケーキミックス 白ごま バター	さけ 生クリーム 卵 油揚げ 牛乳	玉葱 エリンギ えのき れんこん りんご しめじ 人参 玉葱 生姜 万能葱 絹さや もやし ごぼう 胡瓜			547 20 81
21 土	鶏塩うどん 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツポンチ		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 米 さといも	鶏肉 牛乳 さつま揚げ	大根 玉葱 人参 しめじ 小松菜 いんげん バナナ りんご 黄桃缶			527 17.9 209
24 火	そぼろ丼 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 ゆかり昆布おにぎり	米 白ごま	豚ひき肉 牛乳	玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ にら 切干大根 胡瓜 パイナップル			533 17.4 267
25 水	ごはん すまし汁 さわらの天ぷら甘辛だれ 炒り高野 バナナ		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ジャムサンド	米 小麦粉 片栗粉 食パン 黒ごま いちごジャム	さわら 高野豆腐 牛乳	白菜 長葱 玉葱 人参 しめじ 絹さや バナナ			571 23.2 244
26 木	トマトスパゲティ スープ ほうれん草のサラダ みかん		麦茶 ヨーグルト	牛乳 焼き芋	スパゲティ 米 小麦粉 さつま芋 エッグケア	鶏肉 塩こんぶ ベーコン 牛乳 ツナ	人参 パセリ ほうれん草 玉葱 かぶ コーン トマト 菜だいこん みかん			507 19.5 241
27 金	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグおろしだれ きんぴらごぼう パイナップル		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 クッキー	米 小麦粉 片栗粉 バター ホットケーキミックス	油揚げ 牛乳 豆腐ハンバーグ 卵	もやし 大根 人参 ごぼう しらたき しめじ パイナップル			535 18.2 237
28 土	えびチャーハン 豚と白菜の中華スープ かぼちゃのマヨ焼き 黄桃缶		牛乳 クラッカー	牛乳 ぶどうゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 エッグケア サラダせんべい	ちくわ むきえび 豚こま肉 牛乳	玉葱 白菜 ブロッコリー 長葱 えのき 黄桃缶 人参 かぼちゃ			515 17.2 201
30 月	ごはん みそ汁 ホタテとたけのこの卵とし ひじきの煮物 りんご		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 アメリカンドッグ	米 ホットケーキミックス	卵 牛乳 ホタテ缶 高野豆腐 魚肉ソーセージ	チンゲン菜 たけのこ 人参 ひじき 玉葱 りんご			505 19.7 393

～今日はなんの日？～

☆11月11日 さけの日☆



11月11日は『さけの日』です。
1987年に新潟県村上市が制定しました。

由来は、『鮭』という漢字の旁(つくり)の部分、
『圭』を分解すると、『十 - 十 - 』になることからです。

鮭にはアスタキサンチンやDHAなどの栄養が豊富に含まれています。
これらの栄養成分には、美容や健康に効果的なものが多いです。



☆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。