

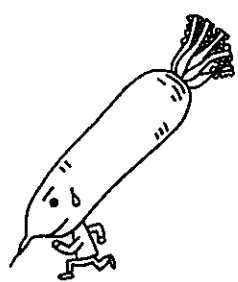
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1 金	ごはん みそ汁 ホタテとたけのこの卵とし 春雨の彩りサラダ パイナップル		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 アメリカンドッグ	米 春雨 ホットケーキミックス	卵 牛乳 ホタテ缶 魚肉ソーセージ	白菜 万能葱 チンゲン菜 人参 玉葱 たけのこ 胡瓜 パイナップル	492 175 284		
2 土	鶏塩うどん 高野豆腐と里芋の煮物 フルーツポンチ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 おかかおにぎり	うどん 米 さといも ごま ゼリーの素	鶏肉 牛乳 高野豆腐 かつおぶし	大根 玉葱 人参 しめじ 小松菜 いんげん バナナ のり	517 18.3 197		
5 火	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 ギンビスアスパラガス	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 厚揚げ カレイ	あおさ 切干大根 人参 いんげん バナナ	488 24.6 182		
6 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 ハッピーターン	牛乳 青りんごゼリー おせんべい	米 さつま芋 お麩 ゼリーの素 片栗粉 サラダせんべい	豆腐 豚肉 牛乳	かぶ にら えのき 人参 胡瓜 りんご	532 17.4 205		
7 木	味噌ラーメン 厚焼き玉子 白菜のおかか和え パイナップル		牛乳 ウエハース	麦茶 さけおにぎり	中華めん 米 いりごま	豚肉 卵 はんぺん さけ ちくわ	もやし 玉葱 長葱 葉大根 万能葱 人参 ほうれん草 白菜 胡瓜 パイナップル	569 24.1 103		
8 金	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのゆかり和え みかん		牛乳 マリービスケット	牛乳 ゴロゴロりんごドーナツ	米 米粉	鶏肉 牛乳 ちくわ 豆乳	小松菜 しめじ ブロッコリー カリフラワー みかん りんご	508 21.2 161		
9 土	豚丼 すまし汁 キャベツの信田和え 黄桃缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	豚肉 牛乳 油揚げ きなこ	わかめ 玉葱 にんにく ピーマン キャベツ 人参 葉大根 生姜 黄桃缶	550 21.4 176		
11 月	~さけの日~ ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 蒸し鶏の中華和え バナナ		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ココアちんすこう	米 お麩 小麦粉	さけ ささみ 牛乳	小松菜 もやし 人参 胡瓜 バナナ	526 21.6 139		
12 火	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ ひじきの煮物 パイナップル		牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 マスカットゼリー おせんべい	米 サラダせんべい 片栗粉 ゼリーの素 小麦粉	豆腐 油揚げ 鶏肉 卵	ひじき 長葱 にんにく 生姜 つきこんやく 人参 グリーンピース パイナップル	477 17.2 91		
13 水	ごはん スープ BBQポーク ベーコンと花野菜サラダ 白桃缶		牛乳 ハッピーターン	牛乳 キャラメルお麩ラスク	米 お麩 バター	豚肉 牛乳 ベーコン 牛乳	白菜 コーン いんげん 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ 白桃缶	497 19.2 154		
14 木	★ロシアの料理★ ツナサンド ボルシチ フルーツヨーグルト		牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 じゃこきつねおにぎり	食パン じゃが芋 米	ツナ ヨーグルト 鶏肉 しらす 生クリーム 油揚げ	胡瓜 キャベツ ピーズ 葉大根 かぶ 玉葱 にんにく トマト缶 カクテル缶	486 16.9 114		
15 金	~七五三~ ちらし寿司 すまし汁 柿 筑前煮 ほうれん草ごま和え		牛乳 バターサブレ	牛乳 さつま芋のケーキ	米 桜でんぶ お麩 さつま芋 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 卵 豆乳	コーン 人参 絹さや えのき ごぼう 大根 柿 ほうれん草 キャベツ	504 17.6 214		
16 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 サラダせんべい	牛乳 クラッカーサンド	米 リッツ 里芋 いちごジャム マカロニ	厚揚げ 豚肉 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	525 17.8 243		



♪ 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。

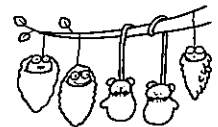
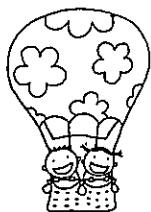
また、部位によって含まれる量が異なります。
根の先端に近づくほどその量は多くなります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります

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	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			
18 月	ごはん みそ汁 豚の生姜炒め 納豆和え バナナ	牛乳 キンピラスハラガス	麦茶 フライドポテト	米 フライドポテト	豚肉 納豆	大根 いんげん もやし 玉葱 しょうが 小松菜 人参 バナナ パセリ	499 20.5 90			
19 火	ごはん すまし汁 豆腐の五目あんとし かぼちゃの煮物 オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 カステラ	米 片栗粉 カステラ	豆腐 豚肉 牛乳	白菜 万能葱 玉葱 もやし しめじ 人参 かぼちゃ オレンジ	491 17.1 187			
20 水	ごはん 中華スープ かに玉 春雨ソテー 黄桃缶	牛乳 キンピラスハラガス	牛乳 いちごゼリー おせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉 えびせんべい 春雨	豆腐 牛乳 かにかま 卵	しめじ 長葱 人参 たけのこ レタス コーン 黄桃缶	531 16.9 179			
21 木	チキンカレー スープ ハムサラダ パイナップル	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 コーン パイナップル	514 18.6 176			
22 金	わくわくランチ 彩り野菜ごはん みそ汁 バナナ さけの和風きのこソース ごま酢和え	牛乳 ハッピーターン	お誕生日会 牛乳 りんごのホットケーキ	米 ごはんの素 さつまいも ホットケーキミックス ごま バター	さけ 生クリーム 卵 牛乳	玉葱 エリンギ えのき りんご しめじ 人参 玉葱 バナナ 絹さや もやし 胡瓜	530 24.7 177			
25 月	ごはん 根菜汁 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきスパゲティ パイナップル	牛乳 マリービスケット	麦茶 いちごババロア おせんべい	米 バター 里芋 しょうゆせんべい スパゲティ ババロアの素	鶏肉 牛乳 牛乳	ごぼう 人参 万能葱 玉葱 パイナップル	490 20.4 81			
26 火	そぼろ丼 みそ汁 がんもと大根の含め煮 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 大学いも	米 さつまいも ごま	豚肉 がんも 牛乳	玉葱 小松菜 人参 キャベツ なら 大根 いんげん 白桃缶	519 18.1 268			
27 水	ごはん すまし汁 さわらのごま味噌焼き 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 食パン いちごジャム	さわら 高野豆腐 牛乳	白菜 長葱 葉大根 玉葱 人参 しめじ グリーンピース バナナ	520 25 194			
28 木	トマトスパゲティ スープ わかめサラダ オレンジ	牛乳 キンピラスハラガス	麦茶 ゆかり昆布おにぎり	スパゲティ ごま 米	鶏肉 ベーコン 塩こんぶ	わかめ キャベツ 玉葱 トマト パセリ かぶ 胡瓜 人参 オレンジ	472 17 73			
29 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 しょうゆせんべい	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 葉大根 ごぼう しらたき 人参 しめじ パイナップル	497 17 200			
30 土	ほうれん草チャーハン 豚と白菜の中華スープ かぼちゃのマヨ焼き 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 あんぱん	米 あんぱん	ちくわ 豚肉 牛乳	玉葱 長葱 人参 ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー 白菜 えのき 黄桃缶	531 17 162			

～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)

☆りんご (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