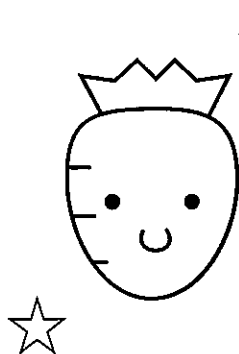


日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 根菜の薄葛煮 みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ゆかりおかかおにぎり	牛乳	米 片栗粉 さつまい	油揚げ かつおぶし 豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ 生姜 玉葱 みかん缶 白菜 キャベツ 大根 ゆかり 生姜 もやし 人参	579 22.6 232		
4 火	ごはん すまし汁 豆腐の五目あんとし パイナップル かぼちゃと人参のごま煮 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 野菜ビスケット	牛乳	米 片栗粉 白ごま	豆腐 小麦粉 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	えのき 玉葱 人参 青のり 絹さや もやし かぼちゃ しめじ パイナップル	557 24.7 316		
5 水	ビビンバ丼 スープ ひじきの中華和え バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 おさつステック	牛乳	米 白ごま さつまい	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	にんにく ほうれん草 玉葱 コーン 生姜 もやし しめじ ひじき 長葱 人参 キャベツ バナナ	537 24 295		
6 木	ごはん スープ BBQポーク パイン缶 牛乳 ブロッコリーとマカロニサラダ	みかん缶	牛乳 煮込みうどん	牛乳	米 エッグケア じゃが芋 うどん マカロニ	豚こま肉 鶏肉 ツナ 牛乳	小松菜 人参 葉だいこん コーン ブロッコリー 玉葱 パイン缶	592 25.1 217		
7 金	♪石川県の料理♪ ごはん めった汁 さわらの甘辛だれ ビーフン和え物 オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 いちごゼリー 星たべよ	牛乳	米 黒ごま いちごゼリー 里芋 片栗粉 星たべよ さつまい ビーフン	豚こま肉 牛乳 さわら 鶏ささみ	大根 胡瓜 人参 コーン 長葱 オレンジ	539 24 207		
8 土	ごはん クリームシチュー ツナとキャベツ炒め マスカットゼリー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 のり塩じゃがいも	牛乳	米 じゃが芋 マスカットゼリー	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 キャベツ ピーマン 人参 もやし 青のり ブロッコリー 人参	509 19.9 206		
10 月	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き かわり金平 パイナップル 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ごまちゃんすこう	牛乳	米 白ごま 小麦粉	厚揚げ 牛乳 鶏肉 さつまい	小松菜 生姜 大根 玉葱 にんにく 人参 長葱 ごぼう パイナップル	520 25.4 270		
11 火	しょうゆラーメン 蒸ししゅうまい わかめサラダ オレンジゼリー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 かやくごはん	牛乳	中華めん 押麦 ゼリーの素 米	豚こま肉 牛乳 しゅうまい 鶏肉 鶏ささみ	キャベツ わかめ 人参 コーン 白菜 長葱 いんげん	610 25.5 225		
12 水	ごはん みそ汁 豆腐ナゲット 黄桃缶 スパゲティサラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 お麩ラスク アンパンマンせんべい	牛乳	* エッグケア アンパンマンせんべい 片栗粉 お麩 スパゲティ バター	油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 卵 大豆ミート 牛乳	かぶ ごぼう 人参 万能ねぎ ブロッコリー 胡瓜 玉葱 キャベツ 黄桃缶	538 22.4 242		
13 木	ごはん みそ汁 親子煮 納豆和え バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 マカロニきなこ	牛乳	米 さつまい マカロニ	鶏肉 牛乳 卵 きなこ 納豆	玉葱 万能ねぎ バナナ 人参 大根 しめじ 小松菜	565 25.8 254		
14 金	ごはん 豆乳みそスープ 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ パイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー 星たべよ	牛乳	米 ゼリーの素 じゃが芋 星たべよ エッグケア	豆乳 牛乳 ツナ ハンバーグ	大根 胡瓜 人参 コーン 玉葱	522 17.2 207		
15 土	ごはん すまし汁 豚肉の生姜みそ炒め 大根とさつまい揚げ煮 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳	米	豚こま肉 さつまい揚げ 牛乳	ほうれん草 生姜 黄桃缶 玉葱 大根 わかめの素 もやし 人参	543 21.5 209		

~“にんじん”について~



☆ にんじんは

緑黄色野菜に分類され、  
カロテンが多く含まれています。

カロテンは体内でビタミンAになり、  
目や肌の健康を保つ効果があります。

カロテンは生で食べるよりも、油で調理した方が  
吸収率がUPするのでおすすめです。



♪イベント食♪

11/7 石川県の料理

11/21 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			
17 月	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め 牛乳 さつまいもサラダ オレンジ		ソフトサラダ	牛乳 黒みつかん	米 黒砂糖 さつまいも 寒天 エッグケア	生揚げ きなこ 鶏肉 牛乳	わかめ 人参 オレンジ 玉葱 ピーマン キャベツ 胡瓜	522 21.5 259		
18 火	焼き肉丼 スープ 春雨バンサンスー 黄桃缶 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 ジャムクラッカー	米 春雨 押麦 クラッカー 白ごま いちごジャム	豚こま肉 鶏ささみ きなこ 牛乳	えのき チンゲン菜 もやし 玉葱 コーン 黄桃缶 にんにく 胡瓜	540 20.5 192		
19 水	ごはん みそ汁 ほっけのカレーマヨ焼き 牛乳 スタミナ納豆 パイナップル		みかん缶	牛乳 ぶどうゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット エッグケア ゼリーの素	ほっけ 納豆 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート	キャベツ にんにく パイナップル いんげん 人参 生姜 もやし	512 27.6 300		
20 木	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 みかん缶 ほうれん草のおかか和え 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 豚ひきチャーハン	米	豚こま肉 牛乳 豆腐 豚ひき肉 かつおぶし	なめこ 人参 もやし 玉葱 えのき みかん缶 長葱 ほうれん草	555 23.7 234		
21 金	♪おたんじょうび会メニュー♪ 胚芽パン(乳児:菜めし) サラダ マカロニチキングラタン パナナ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 <small>幼児:りんごのホットケーキ 乳児:りんごクリームクラッカー</small>	胚芽パン バター マカロニ ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム チーズ 豆乳	玉葱 キャベツ りんご コーン 小松菜 パセリ パナナ	502 20.1 283		
22 土	チキンライス スープ かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 フルーツゼリー	米 マスカットゼリー バター エッグケア	鶏肉 牛乳	玉葱 キャベツ ブロッコリー みかん缶 人参 菜だいこん 胡瓜 いんげん かぼちゃ パイナップル	536 20.8 259		
25 火	ごはん すまし汁 鶏肉の青のり焼き 牛乳 切干大根のサラダ 黄桃缶		みかん缶	牛乳 うま塩にゅうめん	米 エッグケア そうめん	豆腐 牛乳 鶏肉 豚こま肉 ツナ	菜だいこん 切干大根 黄桃缶 生姜 玉葱 チンゲン菜 大根 青のり 人参 長葱	558 27.5 250		
26 水	ポークカレー スープ 白菜コールスロー パイナップル 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 さつまいもだんご	米 さつまいも じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 豆乳 鶏ささみ きなこ 牛乳	玉葱 白菜 パイナップル 人参 胡瓜 かぶ コーン	549 20 219		
27 木	ごはん みそ汁 にら玉 じゃが芋そぼろ煮 バナナ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス じゃが芋 小麦粉	油揚げ 鶏ひき肉 豚こま肉 牛乳 卵 豆乳	かぼちゃ にら 玉葱 人参 えのき パナナ	572 24 237		
28 金	焼きそば わかめスープ 鶏肉とがんもの含め煮 グレープフルーツゼリー 牛乳		みかん缶	牛乳 人参ピラフ	中華めん 米 白ごま 押麦 ゼリーの素	豚こま肉 牛乳 鶏肉 がんも	キャベツ ピーマン 大根 玉葱 わかめ いんげん 人参 長葱 パセリ	545 21.7 242		
29 土	豚丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 みかん缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 春雨スープ	米 春雨	豚こま肉 高野豆腐 鶏肉	玉葱 エリンギ 大根 菜だいこん みかん缶 いんげん 人参 チンゲン菜	530 26.7 273		

～石川県の料理～

「めった汁」について

『めった汁』とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。ユニークな名の由来は、『やたらめったら具を入れる』『やたらめったら具を切る』など諸説あります。

『めった汁』の具材にも使われているさつまいもは、金沢市が普及促進するブランド野菜『加賀野菜』の一つに認定されています。

7日の昼食に、めった汁を提供します。

