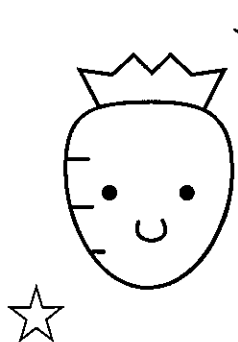


日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1 月	ごはん スープ BBQポーク ツナと花野菜サラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	牛乳 お麩 バター	米 サラダせんべい	豚こま肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 コーン パナナ 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ	532 20.6 205		
2 火	ごはん 中華スープ かに玉 春雨ソテー パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 いちごゼリー 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 厚揚げ かにかま ロースハム 卵	絹さや 長葱 人参 たけのこ レタス 玉葱 パイナップル	531 17.6 242			
4 木	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 切干大根の煮物 白桃缶	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 カレイ	青のり 切干大根 いんげん 白桃缶 小松菜 人参	526 25.3 256			
5 金	☆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 しょうゆせんべい	麦茶 中華風炊き込みごはん	食パン エッグクア じゃが芋 米 小麦粉	ツナ ヨーグルト 鶏肉 チャーシュー 生クリーム	胡瓜 キャベツ ビーツ かぶ 人参 玉葱 にんにく パナナ しめじ グリンピース トマト缶 みかん缶	508 18.7 117			
6 土	豚丼 すまし汁 根菜の薄葛煮 パイン缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 さつま芋 いちごジャム クラッカー 片栗粉	豚こま肉 牛乳 豆腐 きなこ	玉葱 万能葱 人参 大根 パイン缶	541 18.1 200			
8 月	わかめごはん みそ汁 豆腐のステーキ さつま芋サラダ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 青リンゴゼリー マンナビスケット	米 さつま芋 エッグクア お麩 ゼリーの素 片栗粉 マンナビスケット	豆腐 豚こま肉 牛乳	かぶ にら えのき 人参 胡瓜 万能葱 バナナ	577 19.5 348			
9 火	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ほうれん草のごま和え パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 豆腐ドーナツ	米 ホットケーキミックス 白ごま	鶏肉 牛乳 豆腐	なめこ 人参 キャベツ ほうれん草 パイナップル にんにく 生姜	492 23.6 236			
10 水	和風スパゲティ スープ 大根サラダ みかん	牛乳 バターサブレ	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ 片栗粉 米	豚ひき肉 牛乳 ベーコン ツナ	人参 なめたけ 大根 玉葱 白菜 胡瓜 しめじ 菜だいこん みかん	512 18.7 223			
11 木	~さけの日~ ごはん すまし汁 さけの西京焼き 糸こんにゃくの炒り煮 りんご	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 お麩 バター	さけ アイスクリーム 油揚げ 牛乳	小松菜 たけのこ りんご 糸こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 レモン	506 21.8 247			
12 金	ビビンバ丼 中華スープ ひじきの中華和え バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 ココアちんすこう	米 ココアパウダー 白ごま 小麦粉	豚ひき肉 牛乳	にんにく ほうれん草 玉葱 胡瓜 パナナ 生姜 もやし しめじ コーン 長葱 人参 キャベツ ひじき	534 19 261			
13 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 ギンビスアスパラガス	牛乳 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素 里芋 エッグクア マカロニ	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	489 290 292			

~"にんじん" について~

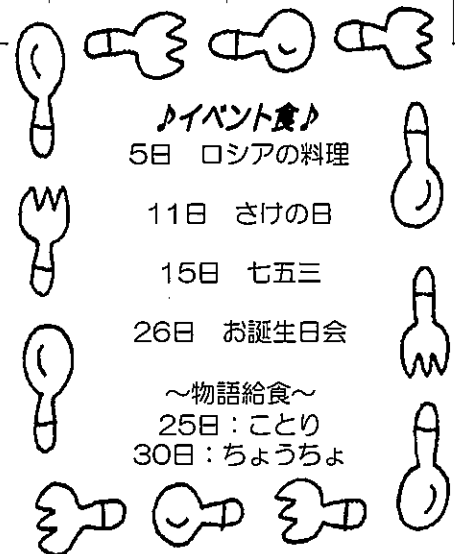


☆ にんじんは

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。

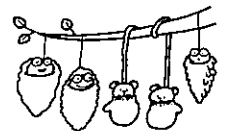
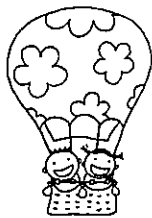


☆材料の都合により献立を変更することがあります。

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		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			
15	月	~七五三~ ちらし寿司 すまし汁 大根とさつま揚げの煮物 柿	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 お好み焼き	米 エッグケア そうめん お好み焼き粉 長いも	牛乳 さけ さつま揚げ	コーン 人参 絹さや 葉大根 大根 キャベツ 柿 青のり 万能葱	480 16.8 213		
16	火	ごはん みそ汁 さわらの天ぷら甘辛だれ 炒り高野 パイナップル	牛乳 キンピアスパラガス	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 パイナップル	557 23 248		
17	水	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ 白桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 野菜のカップケーキ	米 じゃが芋 片栗粉 バター エッグケア ホットケーキミックス	油揚げ ハンバーグ 牛乳	もやし 大根 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 白桃缶	530 18.3 223		
18	木	塩ラーメン 厚焼き玉子 白菜のおかか和え オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ゆかり昆布おにぎり	中華めん 米	豚こま肉 卵 塩昆布 はんぺん かつおぶし ちくわ 牛乳	もやし 玉葱 キャベツ 万能葱 人参 ほうれん草 白菜 胡瓜 オレンジ	526 22.7 250		
19	金	ごはん すまし汁 豆腐の五目あんとし かぼちゃの煮物 りんご	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 アメリカンドッグ	米 お麩 ホットケーキミックス 片栗粉	豆腐 卵 豚ひき肉 魚肉ソーセージ 牛乳	長葱 じめじ りんご 玉葱 人参 もやし かぼちゃ	500 18.5 288		
20	土	えびチャーハン 中華スープ ビーフンソテー パイン缶	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 ビーフン サラダせんべい	ちくわ むきえび 厚揚げ 牛乳	玉葱 コーン 長葱 パイン缶 人参 キャベツ	514 17.8 235		
22	月	ごはん みそ汁 赤魚のおろし煮 納豆和え オレンジ	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 しめじ ひじき 小松菜 人参 白菜 オレンジ	519 24.2 274		
24	水	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 ごまトースト	米 バター じゃが芋 食パン	鶏肉 ロースハム 牛乳	玉葱 人参 かぶ ブロッコリー 胡瓜 コーン 葉だいこん バナナ	536 18.6 220		
25	木	ごはん みそ汁 ホタテの卵とし ひじきの煮物 パイナップル	牛乳 えびせんべい	★物語給食★ 牛乳 森の音楽家クッキー	米 小麦粉 お麩 バター ホットケーキミックス	卵 牛乳 ホタテ 卵 油揚げ	ほうれん草 だけのこ パイナップル チンゲン菜 ひじき 玉葱 人参	482 17.9 316		
26	金	♪わくわくランチ♪ 五目ごはん みそ汁 ピーチゼリー さけの和風きのこソース ごま酢和え	牛乳 キンピアスパラガス	★お誕生会★ 麦茶 りんごのホットケーキ	米 ピーチゼリー 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	人参 エリンギ えのき かんこん 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	546 20.1 90		
27	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 サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり	うどん さといも 米	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	534 18 208		
29	月	ごはん みそ汁 豚ひき肉と野菜のソース炒め 大根と人参煮 オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 みたらしいもち	米 じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉 牛乳	ほうれん草 キャベツ 玉葱 にら 大根 オレンジ 生姜 もやし 人参	494 17.5 219		
30	火	★物語給食★ 人参ピラフ スープ からあげ 花野菜サラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 マスカットゼリー マンナビスケット	米 エッグケア バター ゼリーの素 片栗粉 マンナビスケット	鶏肉 かにかま 牛乳	人参 絹さや ブロッコリー パイナップル パセリ 生姜 カリフラワー 玉葱 にんにく コーン	554 23.4 299		

～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。



11月11日の昼食は鮭の西京焼きを提供します。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。