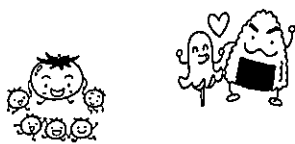




日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前 1~5歳児午後			主谷材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	♪山形の郷土料理♪ ごはん いも煮汁 酢の物 カレーの磯焼き パイナップル	牛乳 キンピスアバラガス	牛乳 クリームコンフェ あおぞらせんべい	米 クリームコンフェ 里芋 あおぞらせんべい じゃが芋	豚こま肉 かにかま 豆腐 牛乳 カレー	板こんにゃく 青のり パイナップル 長葱 胡瓜 しめじ 白菜	518 25.3 213
2	火	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん かぼちゃサラダ 黄桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 人参クッキー	米 エッグケア 片栗粉 小麦粉 バター	豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 胡瓜 絹さや 万能葱 えのき 玉葱 なめこ 生姜 黄桃缶 南瓜	548 22.6 189
3	水	カレーライス スープ ツナサラダ バナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 ステックパン	米 エッグケア じゃが芋 さつま芋 ステックパン	豚こま肉 ツナ 牛乳	にんにく バナナ ほうれん草 生姜 玉葱 コーン 人参 胡瓜 キャベツ	509 19.7 195
4	木	ごはん 中華スープ 鶏肉と野菜のみそ炒め 中華風納豆サラダ オレンジ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ココアホットケーキ	米 ホットケーキミックス 片栗粉 ココアパウダー バター 春雨	鶏肉 牛乳 納豆 卵 しらす	玉葱 人参 小松菜 キャベツ オレンジ たけのこ 長葱	508 23.3 276
5	金	豆乳パン スープ マカロニえびグラタン キャベツとウィンナーソテー りんご	牛乳 星たべよ	牛乳 シーチキンおにぎり	豆乳パン パン粉 マカロニ 小麦粉 バター 米	むきえび 粉チーズ ホワイトソース ウィンナー 牛乳 ツナ	ほうれん草 マッシュルーム キャベツ 人参 コーン りんご 玉葱 パセリ	521 25.9 267
9	火	ごはん きのこのスープ 炒め酢豚 春雨サラダ オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 カステラ	米 片栗粉 白ごま 春雨 カステラ	豚こま肉 チーズ 牛乳	しめじ コーン パイン オレンジ 白菜 えのき パセリ ビーマン 胡瓜 もやし 人参 エリンギ 玉葱 たけのこ	499 21.2 197
10	水	ひじきごはん みそ汁 さばのおろし煮 もやしのゴママヨサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 マカロニきなこ	米 白ごま エッグケア マカロニ	きなこと 油揚げ さば 牛乳	大根 バナナ ひじき チンゲン菜 もやし 生姜 人参 胡瓜	531 25.9 267
11	木	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のカレー煮 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 焼きそば	米 じゃが芋 中華めん	豚こま肉 卵 牛乳 高野豆腐	なめこ 人参 クリンピス ビーマン 胡瓜 ごぼう パイナップル もやし 玉葱 万能葱 キャベツ	550 24.4 288
12	金	ごはん 秋の具沢山みそ汁 豆腐ナゲット ほうれん草のなめたけの和え物 なし	牛乳 ウエハース	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 里芋 バター パン粉	豆腐 牛乳 鶏ひき肉 卵	長葱 玉葱 なめ茸 人参 ごぼう なし 舞茸 ほうれん草 レモン	519 17.7 214
13	土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 じゃが芋のサラダ 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ぶどうゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 板麩 あおぞらせんべい 春雨 じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 牛乳	長葱 万能葱 玉葱 胡瓜 人参 黄桃缶	526 19.7 177
15	月	親子丼 みそ汁 切干大根のツナ和え パイナップル	牛乳 えびせんべい	牛乳 バナナマーブル蒸しパン	米 里芋 ココアパウダー	卵 牛乳 鶏肉 卵 ツナ	玉葱 ごぼう 切干大根 バナナ 人参 小松菜 胡瓜 みつば 白菜 パイナップル	516 21.7 263
16	火	ミートソース スープ キャベツと豆のサラダ オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 五目おにぎり	スパゲティ 米 フレンチドレッシング エッグケア	豚ひき肉 油揚げ 粉チーズ 牛乳 大豆	玉葱 かぶ 胡瓜 オレンジ 人参 しめじ コーン ごぼう パセリ キャベツ れんこん	579 21.6 209
17	水	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 三色野菜のナムル バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 フレンチトースト	米 バター 食パン	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	玉葱 生姜 なら バナナ 大根 人参 ほうれん草 にんにく 長葱 もやし	507 51.3 211



♪食べ物のまめちしき♪

～“じゃがいも”について～

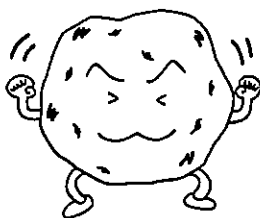


～じゃがいもの選び方～

☆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～♪

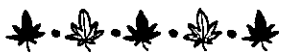
◎ビタミンC

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、丸ごとぶかしたり、茹でたりして、食べてみるのも良いです。

☆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			
18 木	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 パイン缶		牛乳 ウエハース	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 白ごま 人形焼	鶏肉 油揚げ 牛乳	なめこ 長葱 いんげん 玉葱 生姜 つきこんにゃく 人参 ひじき パイン缶	515 23.3 219		
19 金	ごはん みそ汁 さわらのごま焼き 糸こんにゃくの炒り煮 パナナ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 ピザパン	米 ホットケーキミックス 白ごま 小麦粉	さわら チーズ 牛乳 ウインナー	キャベツ 糸こんにゃく いんげん ビーマン わかめ 人参 パナナ 玉葱 ごぼう コーン	531 24.7 227		
20 土	ハヤシライス 和風サラダ ピーチヨーグルト		牛乳 マリービスケット	牛乳 おおかおにぎり(一掴)	じゃが芋 バター 米 白ごま 小麦粉	豚こま肉 かつおぶし ヨーグルト 牛乳	玉葱 トマト わかめ グリンピース 人参 胡瓜 白桃缶 刻みのり にんにく キャベツ 黄桃缶	523 19.5 265		
22 月	ごはん みそ汁 中華豆腐のうま煮 納豆和え パイナップル		牛乳 サラダせんべい	牛乳 オレンジゼリー キンピアスパラガス	米 片栗粉 ゼリーの素 キンピアスパラガス	豆腐 豚ひき肉 納豆 牛乳	もやし 生姜 にら パイナップル 玉葱 人参 しめじ にんにく 白菜 小松菜	547 25 266		
23 火	ごはん スープ デミグラスハンバーグ きのことソース さつまいものグラッセ なし		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 煮込みうどん	米 うどん バター さつまいも	ハンバーグ 牛乳 豚こま肉	かぶ しめじ 人参 キャベツ マッシュルーム えのき なし 長葱 玉葱 エリンギ	546 22.1 197		
24 水	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華風香味焼き ビーフンとハムの和え物 パイナップル		牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 白ごま 片栗粉 いちごジャム ビーフン クラッカー	鶏肉 牛乳 ロースハム 卵 生揚げ	人参 パイナップル 絹さや にんにく 生姜 胡瓜	510 23.2 223		
25 木	胚芽パン スープ はんぺんチーズオムレツ フレンチサラダ パナナ		牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 チャーハン	胚芽パン エッグケア マカロニ 米	卵 牛乳 はんぺん チャーシュー チーズ	コーン 胡瓜 長葱 ほうれん草 人参 キャベツ パナナ	489 18.7 256		
26 金	☆秋の旬を味わおう☆ 秋の吹寄せおこわ すまし汁 秋刀魚の塩焼き 里芋のごまみそ和え 柿		ヨーグルト	☆お誕生日会☆ 麦茶 さつまいもモンブラン	米 里芋 さつまいも もち米 白ごま バター 片栗粉 ホットケーキミックス	油揚げ 牛乳 豆腐 生クリーム さんま	人参 えのき 絹さや しめじ ほうれん草 柿 まいたけ 大根	512 21.7 167		
27 土	豚そぼろ丼 みそ汁 白菜のおかか和え いちごゼリー		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 りんご ハッピーターン	米 ゼリーの素 白ごま ハッピーターン 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 油揚げ かつおぶし	玉葱 生姜 長葱 りんご 人参 ほうれん草 白菜 にんにく なめこ 胡瓜	486 17.5 206		
29 月	カレーうどん ほっけの塩焼き ポイルブロッコリー パナナ		牛乳 マリービスケット	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 米	豚こま肉 牛乳 ほっけ	人参 菜めしの素 玉葱 ブロッコリー 長葱 パナナ	486 23 190		
30 火	ごはん 具沢山みそ汁 さばの竜田揚げ マカロニカレーサラダ みかん缶		牛乳 ウエハース	麦茶 ヨーグルトいちごジャム ココナッツサブレ	米 エッグケア 片栗粉 ココナッツサブレ マカロニ いちごジャム	さば ヨーグルト	かぼちゃ 人参 胡瓜 エリンギ 生姜 キャベツ 白菜 大根 みかん缶	518 17.2 139		
31 水	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ もやしと胡瓜のドレ和え パイナップル		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ハロウィンクッキー	米 バター じゃが芋 小麦粉 片栗粉 ココアパウダー	生揚げ 豚こま肉 牛乳	にら 玉葱 もやし 人参 しめじ 胡瓜 ビーマン 白菜 パイナップル	493 19.5 312		



~今日はなんの日?~
☆ハロウィンについて☆



イベント食♪

1日 山形の郷土料理

26日 お誕生日会

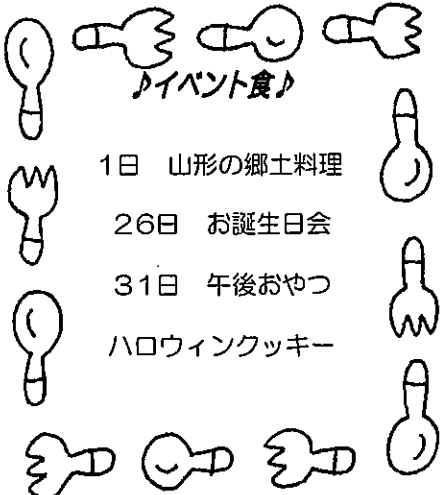
31日 午後おやつ

ハロウィンクッキー

☆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たため、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。



☆材料の都合により献立を変更することがあります