

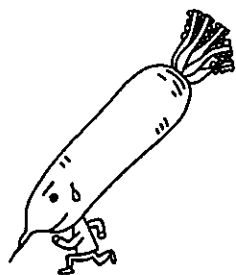
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料		エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1 木	人参ピラフ スープ タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ みかん缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 みだらしいもち	米 ジャが芋 バター 片栗粉 エッグケア	鶏肉 牛乳 ヨーグルト ツナ	人参 白菜 ブロッコリー みかん缶 パセリ にんにく 胡瓜 かぶ 玉葱 コーン	510 23.4 201		
2 金	わかめごはん 中華スープ 手まりしゅうまい 中華風和え 柿	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムトースト	米 しゅうまいの皮 パン粉 いちごジャム 片栗粉	豚ひき肉 牛乳	えのき 長葱 チンゲン菜 柿 大根 生姜 人参 玉葱 コーン もやし	524 19.3 235		
5 月	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き 五目きんぴら パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 ほうれん草のカップケーキ	米 ホットケーキミックス 白ごま バター	さわら 牛乳	長葱 れんこん いんげん わかめ 人参 パイナップル ごぼう しらたき ほうれん草	499 23.3 214		
6 火	ごはん 中華スープ 中華風豆腐ステーキ ビーフンの和え物 オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 しゅうまいのフルーツポンチ ココナッツサブレ	米 サイダー 片栗粉 サブレ ビーフン	豆腐 卵 豚ひき肉 牛乳 ロースハム	もやし にんにく 白菜 長葱 パセリ 大根 生姜 絹さや オレンジ りんご にら 人参 胡瓜 カクテル缶	501 19.8 178		
7 水	なめたけとツナのスパゲティ スープ キャベツのマヨサラダ 白桃缶	ヨーグルト	牛乳 みぞ焼きおにぎり	スパゲティ エッグケア 米	ツナ 牛乳	なめたけ 人参 キャベツ 玉葱 えのき 胡瓜 ピーマン かぶ 白桃缶	501 17.6 186		
8 木	ごはん みそ汁 さばの磯焼き 大根とさつまいも揚げ煮 りんご	牛乳 マリービスケット	牛乳 ふかし芋 ハッピーターン	米 ハッピーターン 板麩 さつまいも	さば さつまいも揚げ 牛乳	菜の花 大根 生姜 人参 青のり りんご	522 23.7 219		
9 金	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 酢の物 パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 コーンマヨトースト	米 食パン エッグケア	豚こま肉 牛乳 豆腐 かにかま	なめたけ 人参 絹さや わかめ ハセリ 万能葱 玉葱 レタス パナナ 長葱 えのき 胡瓜 コーンクリーム	515 22.1 193		
10 土	ごはん みそ汁 おろし煮込みハンバーグ もやしのカレー炒め パイン缶	牛乳 ギンビスアスハラガス	麦茶 いちごヨーグルト しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい 片栗粉 いちごジャム	ハンバーグ ヨーグルト	キャベツ 大根 人参 わかめ もやし パイン缶 長葱 コーン	473 17.8 167		
12 月	三色丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 みかん	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 里芋 白ごま クラッカー 片栗粉 いちごジャム	卵 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐	玉葱 生姜 大根 人参 小松菜 絹さや にんにく 白菜 みかん	500 19.9 265		
13 火	ごはん すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き じゃが芋とブロッコリーのサラダ 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 プチケーキ	米 エッグケア そうめん プチケーキ じゃが芋	鶏肉 牛乳	みつば にんにく 人参 長葱 生姜 黄桃缶 ねりうめ ブロッコリー	520 23.1 188		
14 水	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 大根のサラダ パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 あんこバターサンド	米 バター さつまいも 食パン	豚こま肉 牛乳 小豆	長葱 人参 胡瓜 生姜 キャベツ パナナ もやし 大根	566 25 205		



## ♪ 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”

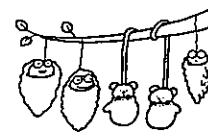
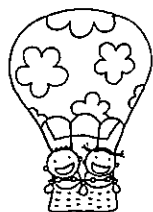
だいこんの辛味は、イソチオシアネートという成分によるものです。  
この成分は、だいこんをすりおろしたり切ることによって初めて生成されます。  
だいこんおろしにすると  
辛味を強く感じるようになるのは、このためです。

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。

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	木	ごはん みそ汁 ひじき入り松風焼き 糸こんにゃくの炒り煮 オレンジ	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 煮込みうどん	米 うどん パン粉 白ごま	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳 豚こま肉	なめこ 玉葱 糸こんにゃく オレンジ わかめ 人参 ごぼう キャベツ 長葱 ひじき いんげん	523 22.1 235		
16	金	ツナコーンサンド 秋色シチュー ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	エッグケア ゼリーの素 食パン 米 さつま芋	ツナ 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 エリンギ コーン マッシュルーム カクテル缶 キャベツ しめじ	493 19.5 211		
17	土	ごはん みそ汁 野菜コロック ねばねば和え パイン缶	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 なし しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい	豆腐 しらす コロック 牛乳 納豆	長葱 なし オクラ パイン缶	514 17.4 218		
19	月	ごはん みそ汁 ぶた大根 もやしのゴマ和え パイナップル	牛乳 えびせんべい	牛乳 ココアマフィン	米 ホットケーキミックス じゃが芋 ココアパウダー 白ごま バター チョコレート	豚こま肉 牛乳 生揚げ 卵 ちくわ	玉葱 万能葱 パイナップル 大根 もやし 人参 胡瓜	522 23.2 285		
20	火	★インドの料理★ ダルカレー(豆のカレー) スープ キャベツのドレ和え フルーツヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニきなこ	じゃが芋 米 マカロニ	豚ひき肉 牛乳 大豆 きなこ ヨーグルト	玉葱 パセリ パナナ 人参 キャベツ えのき みかん缶	528 20.7 278		
21	水	ごはん 中華スープ かに玉風 中華コーンサラダ 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 オートミールココアクッキー	米 バター 春雨 オートミール 片栗粉 小麦粉 ココアパウダー	かにかま 卵 牛乳	万能葱 人参 コーン 黄桃缶 しめじ たけのこ 胡瓜 長葱 オクラ パプリカ	480 16.7 213		
22	木	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 切干大根のサラダ 柿	牛乳 サラダせんべい	牛乳 大学いも	米 黒ごま エッグケア さつま芋	赤魚 牛乳	にら 切干大根 柿 白菜 人参 生姜 胡瓜	482 20.9 227		
24	土	パン コーンクリームシチュー キャベツとウィンナーのソテー みかん缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ゆかりごはん	パン 米 じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳 ウィンナー	人参 ブロccoliリー 玉葱 キャベツ コーンクリーム缶 みかん缶	492 19.2 213		
26	月	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ アスパラのしょうゆマヨ和え オレンジ	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 エッグケア 片栗粉 人形焼 小麦粉 あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳 卵 ちくわ	もやし 生姜 キャベツ 玉葱 アスパラガス オレンジ にんにく 人参	562 25.2 207		
27	火	ほうとう風うどん 厚焼き玉子 ほうれん草とひじきのお浸し パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 わかめおにぎり(1個)	うどん 里芋 米	油揚げ 卵 豚こま肉 牛乳 鶏ひき肉	かぼちゃ 舞茸 ひじき パナナ 大根 万能葱 ほうれん草 人参 パセリ もやし	539 25.4 244		
28	水	パセリライス スープ チリコンカン コールスローサラダ 白桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 フライドポテト	米 じゃが芋 エッグケア バター 金時豆 小麦粉 マヨネーズ フライドポテト	豚こま肉 牛乳	パセリ 人参 トマト 白桃缶 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン グリンピース 胡瓜	523 17.3 193		
29	木	ごはん すまし汁 厚揚げの味噌炒め 白菜の甘酢和え パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 ピーチゼリー ギンビスアスハラガス	米 ゼリーの素 そうめん ギンビスアスハラガス 片栗粉	豚ひき肉 生揚げ 牛乳	ほうれん草 しめじ 白菜 えのき 人参 胡瓜 長葱 キャベツ パイナップル	503 19.6 307		
30	金	わくわくランチ♪ 五目おにぎり みそ汁 鮭のきのこあん オーロラサラダ 柿	牛乳 サラダせんべい	牛乳 お誕生日会 牛乳 りんごのホットケーキ	米 ホットケーキミックス さつま芋 バター エッグケア	油揚げ 牛乳 鮭 生クリーム 卵	ごぼう 玉葱 しめじ ブロccoliリー 柿 かんかん エリンギ 味噌 カリフラワー かんこ 人参 えのき 生姜 コーン	539 25.5 218		

～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)

☆れんこん(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