
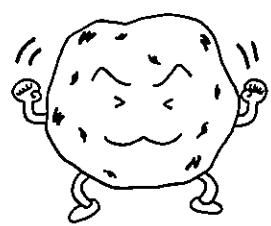


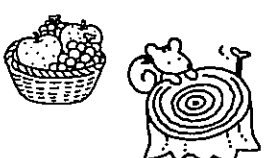
日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	
1 火	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華風照り焼き 春雨サラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 カステラ	米 白ごま 春雨 カステラ	鶏肉 チーズ 牛乳	長葱 人参 みかん缶 わかめ 玉葱 にんにく コーン	509	21.5	178	
2 水	ひじきごはん すまし汁 さばのみそ煮 もやしのゴママヨサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 柿	米 白ごま そろめん エッグケア	油揚げ さば 牛乳	バナナ ひじき えのき もやし みつば 柿 生姜 人参 胡瓜	524	23.6	234	
3 木	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 大根の煮物 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 焼きそば	米 中華めん	豚こま肉 卵 牛乳 高野豆腐	なめこ 人参 大根 ビーマン 小松菜 ごぼう パイナップル もやし 玉葱 万能葱 キャベツ	538	24.2	297	
4 金	ごはん 秋の貝沢山みそ汁 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 さつまい芋 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	491	17.5	207	
5 土	豚そぼろ丼 みそ汁 白菜のおかか和え 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ぶどうゼリー	米 白ごま ゼリーの素	豚ひき肉 牛乳	玉葱 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 もやし エリンギ 黄桃缶	484	17.6	198	
7 月	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 キンピアスバラガス	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 だけのこ 長葱	519	24.2	280	
8 火	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん ポテトサラダ バナナ	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 じゃが芋	豆腐 チーズ 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 バナナ	528	22.6	195	
9 水	ポークカレー スープ 和風サラダ 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ステックパン	米 じゃが芋 ステックパン	豚こま肉 ツナ 牛乳	にんにく かぶ 白桃缶 生姜 玉葱 わかめ 人参 胡瓜 キャベツ	484	18.7	201	
10 木	♪青森の郷土料理♪ ごはん せんべい汁 酢の物 カレーの磯焼き りんご	牛乳 ウエハース	牛乳 プチケーキ	米 プチケーキ	鶏肉 カレー	まいたけ しめじ 舞のり りんご ごぼう 人参 胡瓜 長葱 糸こんにゃく 白菜	524	25.6	212	
11 金	パン スープ マカロニえびグラタン いんげんとベーコンのソテー パイナップル	牛乳 星たべよ	牛乳 菜めしおにぎり	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 ベーコン 牛乳	ほうれん草 マッシュルーム キャベツ 人参 コーン パイナップル 玉葱 パセリ いんげん	516	19.7	222	
15 火	親子丼 みそ汁 切干大根のツナ和え 黄桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 バナナマーブル蒸しパン	米 ホットケーキミックス 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 胡瓜 みつば 白菜 黄桃缶	517	22.1	234	
16 水	ミートソース スープ キャベツのフレンチサラダ オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 かやくおにぎり	スパゲティ 米	豚ひき肉 油揚げ 油揚げ 牛乳	玉葱 かぶ 胡瓜 オレンジ 人参 しめじ ごぼう パセリ キャベツ れんこん	546	19.6	207	



♪食べ物のみめちしき♪

～“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めです。

♪～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、丸ごとふかしたり、茹でたりして、食べてみるのも良いです。

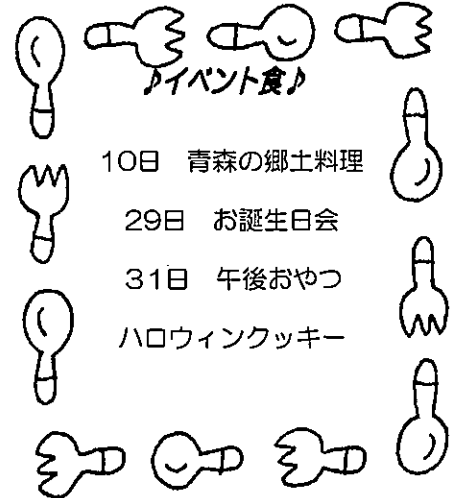
☆材料の都合により献立を変更することがあります



日曜	乳幼児昼食		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	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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 木	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 にら バナナ 大根 人参 ほうれん草 にんにく 長葱 もやし	511 21.3 211
18 金	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 パイナップル	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 パイナップル	516 23.3 226
19 土	ハヤシライス 和風サラダ ピーチヨーグルト	牛乳 サラダせんべい	牛乳 おかかおにぎり(1個)	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 ツナ 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	538 20.7 282
21 月	ごはん すまし汁 さわらのおろし煮 納豆和え バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 オレンジゼリー ギンピスアスパラガス	米 そうめん 花魁 ゼリーの素 ギンピスアスパラガス	さわら 納豆 牛乳	万能葱 人参 生姜 バナナ 小松菜 大根	540 25.5 296
23 水	ごはん スープ デミグラスハンバーグ きのこソース さつまいものグラッセ なし	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ミニたぬきうどん	米 うどん バター 揚げ玉 さつまいも	ハンバーグ 牛乳	かぶ しめじ 人参 マッシュルーム えのき なし 長葱 玉葱 エリンギ	484 18.3 139
24 木	ごはん 中華スープ 中華風とうふのうま煮 ビーフンとハムの和え物 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 ビーフン 白ごま クラッカー 片栗粉 いちごジャム	豆腐 卵 豚ひき肉 牛乳 ハム	長葱 生姜 にら チンゲン菜 人参 しめじ 白桃缶 にんにく 白菜 胡瓜	522 22.8 189
25 金	胚芽パン スープ はんぺんチーズオムレツ 大根とツナのサラダ パイナップル	牛乳 ギンピスアスパラガス	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 ツナ	コーン 胡瓜 長葱 ほうれん草 人参 大根 パイナップル	496 19.4 247
26 土	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 じゃが芋のサラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 りんご ハッピーターン	米 エッグケア 春雨 ハッピーターン じゃが芋	油揚げ 豚こま肉 牛乳	なめこ 人参 みかん缶 長葱 万能葱 りんご 玉葱 胡瓜	486 19.6 189
28 月	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 糸こんにゃく炒り煮 バナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 きなこトースト	米 食パン バター	鶏肉 きなこ 牛乳	キャベツ にんにく 人参 バナナ わかめ 生姜 ごぼう 玉葱 糸こんにゃく いんげん	527 23.7 203
29 火	☆秋の旬を味わおう☆ 秋の吹寄せおこわ すまし汁 秋刀魚のかば焼き 里芋のごまみそ和え 柿	牛乳 えびせんべい	☆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 ホットクレープミックス 小麦粉	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 まいたけ 柿	532 22.3 128
30 水	カレーうどん ほっけの塩焼き ポイルブロッコリー 黄桃缶	牛乳 マリービスケット	牛乳 わかめおにぎり(1個)	うどん 米	豚こま肉 ほっけ 牛乳	人参 ブロッコリー 玉葱 黄桃缶 長葱	481 22.7 191
31 金	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あん もやしのドレ和え バナナ	牛乳 サラダせんべい	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	厚揚げ 豚こま肉 牛乳	にら 玉葱 もやし 人参 しめじ 胡瓜 ピーマン 白菜 バナナ	506 19.8 307



~今日はなんの日?~
☆ハロウィンについて☆



☆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や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