11月

リトル		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	1～2歳児 午前おやつ（1～2歳児） / 午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3～5歳児 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・ワカメ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（白桃缶）	472 19.4 16.1 65.6 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	585 23.8 19.2 83.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	539 22.7 19.5 72.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	670 28.1 23.6 90.5 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
2	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ（柿）	ごませんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・厚揚げ・豆乳・味噌・茹小豆缶	ごぼう・もやし・柿・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	540 22.7 19.6 72.1 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	670 28.1 23.6 90.7 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	435 15.9 15.0 64.3 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	535 18.9 17.7 81.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
3	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	いわしせんべい・ごま・ご飯・バター・砂糖・油	牛乳・豚肉	カットトマトパック・きゅうり・グリンピース・コーン・りんご・レモン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 りんごのバター煮	439 16.0 15.1 65.2 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	535 18.9 17.7 81.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	504 22.8 23.4 53.2 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	628 28.4 29.0 66.3 2.0	kcal g g g g	乳・小麦
4	金	ご飯 チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	ごま油・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・しらす干し・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌・油揚げ	なす・ほうれん草・人参・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	509 22.9 23.4 54.4 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	628 28.4 29.0 66.3 2.0	kcal g g g g	乳・小麦	490 21.0 14.1 74.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	609 25.9 16.5 94.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ステーキ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・グリンピース・ごぼう・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 炊き込みそぼろおにぎり 小松菜のナムル風	483 20.0 13.4 75.8 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	597 24.4 15.4 96.0 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	534 26.6 15.6 74.1 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	662 33.3 18.2 93.4 2.0	kcal g g g g	乳・小麦
6	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁	うどん・ご飯・さつま芋・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 ミニ肉うどん	534 26.6 15.4 74.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	662 33.3 18.2 93.4 2.0	kcal g g g g	乳・小麦	535 16.1 15.6 86.7 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	664 19.0 18.4 110.3 1.9	kcal g g g g	乳・小麦
7	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぶ・きゅうり・なす・パプリカ黄・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ（黄桃缶）	535 16.0 15.6 86.7 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	664 19.0 18.4 110.3 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	448 19.3 12.7 67.5 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	545 23.5 14.6 84.0 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
8	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ（柿）	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・チンゲン菜・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	443 19.3 12.7 66.3 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	545 23.5 14.6 84.0 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	449 17.7 13.6 67.8 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	551 21.3 15.7 85.2 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
9	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ（バナナ）	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 チーズ入りふりかけおに 塩もみきゅうり	447 17.6 13.5 67.2 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	551 21.3 15.7 85.2 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	523 23.4 21.1 64.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	647 29.0 25.9 79.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
10	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐のさつま芋クッキ	509 22.2 20.3 64.2 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	635 27.5 24.8 81.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	511 21.4 16.9 72.1 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	632 26.3 20.1 90.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
11	金	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	ごませんべい・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	512 21.4 17.0 72.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	632 26.3 20.1 90.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	458 20.0 12.3 72.5 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	566 24.4 14.0 92.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ（オレンジ）	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・トマト・なめこ・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ（りんご）	462 20.1 12.4 73.4 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	566 24.4 14.0 92.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	499 15.6 15.6 73.9 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	621 24.7 18.5 94.2 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
13	日	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	ちりめん干し・ワカメ・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	504 20.2 15.6 75.1 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	621 24.7 18.5 94.2 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	457 16.5 14.8 69.0 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	564 19.8 17.4 87.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
14	月	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・グリンピース・パイナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ（パイン缶）	459 16.6 14.9 69.6 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	564 19.8 17.4 87.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	477 19.5 16.3 66.4 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	585 23.8 19.2 83.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
15	火	●ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ みそ汁 フルーツ（柿）	ご飯・じゃが芋・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・トマト・柿・玉ねぎ・人参・白桃缶	ケチャップ・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（白桃缶）	497 20.8 16.4 70.3 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	612 25.5 19.6 87.6 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	519 22.6 16.9 73.0 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	643 27.8 20.1 91.8 2.0	kcal g g g g	乳・小麦
16	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・厚揚げ・豆乳・味噌・茹小豆缶	ごぼう・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	539 22.7 19.5 72.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	670 28.1 23.6 90.5 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
17	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ごま・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・油	牛乳・豚肉	カットトマトパック・きゅうり・グリンピース・コーン・りんご・レモン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 りんごのバター煮	435 15.9 15.0 64.3 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	535 18.9 17.7 81.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
18	金	ご飯 チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・しらす干し・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・味噌・油揚げ	なす・ほうれん草・人参・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	504 22.8 23.4 53.2 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	628 28.4 29.0 66.3 2.0	kcal g g g g	乳・小麦
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ステーキ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・グリンピース・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 炊き込みそぼろおにぎり 小松菜のナムル風	490 21.0 14.1 74.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	609 25.9 16.5 94.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
20	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁	うどん・ごませんべい・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニ肉うどん	534 26.6 15.6 74.1 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	662 33.3 18.2 93.4 2.0	kcal g g g g	乳・小麦
21	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぶ・きゅうり・なす・パプリカ黄・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ごまスティック フルーツ（黄桃缶）	535 16.1 15.6 86.7 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	664 19.0 18.4 110.3 1.9	kcal g g g g	乳・小麦
22	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ（柿）	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・チンゲン菜・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	448 19.3 12.7 67.5 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	545 23.5 14.6 84.0 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
23	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ（バナナ）	うどん・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおに 塩もみきゅうり	449 17.7 13.6 67.8 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	551 21.3 15.7 85.2 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
24	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ご・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鮭・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 粉豆腐のさつま芋クッキ	523 23.4 21.1 64.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	647 29.0 25.9 79.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
25	金	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	511 21.4 16.9 72.1 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	632 26.3 20.1 90.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリンピース・トマト・なめこ・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 スイートパンプキン フルーツ（りんご）	458 20.0 12.3 72.5 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	566 24.4 14.0 92.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
27	日	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・ワカメ・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 あおさ粉巻き納豆	499 20.1 15.6 73.9 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	621 24.7 18.5 94.2 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
28	月	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・グリンピース・パイナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ（パイン缶）	457 16.5 14.8 69.0 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	564 19.8 17.4 87.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
29	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・ワカメ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（白桃缶）	477 19.5 16.3 66.4 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	585 23.8 19.2 83.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
30	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き ●豆腐田楽風（岩手県） ●いものこ汁（岩手県） フルーツ（柿）	いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油・里芋	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	柿・人参・白菜・舞茸・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	519 22.6 16.9 73.0 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	643 27.8 20.1 91.8 2.0	kcal g g g g	乳・小麦

年齢		給与栄養目標量 エネルギ～/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5	歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	606	24.8	19.2	88.3	1.5
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	20.2	16.2	70.1	1.2

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。　３色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、全身予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。