

10月(第2週目)の給食

10月4日(月)

麦ごはん
魚のみそクリーム焼き
春雨の酢の物
牛乳

- 血や肉をつくる
鮭・豆腐・味噌・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・強化米・押麦・ごま油
植物油・片栗粉・春雨・砂糖
- 体の調子を整える
コーン・パセリ
ほうれん草・人参



10月5日(火)

わかめご飯
千草焼き
青菜のナムル
アシドミルク

- 血や肉をつくる
わかめ・鶏肉・卵・牛乳
アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・強化米
植物油・砂糖・白ごま
- 体の調子を整える
人参・玉葱・たけのこ・葱
干し椎茸・ほうれん草・小松菜



10月6日(水)

麦ごはん
豚肉の生姜焼き
キャベツとちくわのマヨサラダ
いりこ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
豚肉・ちくわ
いりこ・アシドミルク
- 熱や力になる
精白米・押麦・強化米・植物油
砂糖・マヨネーズ
- 体の調子を整える
玉葱・人参・生姜
キャベツ・コーン



10月7日(木)

食パン
鶏肉のマーマレード焼き
野菜たっぷりスープ
ソフトチーズ

- 血や肉をつくる
鶏肉・大豆・チーズ
- 熱や力の素になる
食パン・マーマレード
植物油
- 体の調子を整える
キャベツ・人参・しめじ
玉葱・パセリ



10月8日(金)

午前中保育

