

10月(第5週目)の給食

10月25日(月)

麦ごはん
炒り豆腐
さつまいものレモン煮
すまし汁

- 血や肉をつくる
鶏肉・豆腐・ちくわ
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
植物油・砂糖・さつまいも
- 体の調子を整える
人参・玉葱・小松菜・干し椎茸
レモン果汁・白菜・小葱



10月26日(火)

麦ごはん
五目豆
はんぺんサラダ
アシドミルク

- 血や肉をつくる
鶏肉・大豆・はんぺん
アシドミルク
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
こんにゃく・植物油・砂糖
マヨネーズ・白ごま
- 体の調子を整える
ごぼう・人参・キャベツ・きゅうり



10月27日(水)

ビビンバ風どんぶり
じゃがいものカレーソテー
柿
牛乳

- 血や肉をつくる
牛肉・卵・牛乳
- 熱や力になる
精白米・強化米・砂糖
ごま油・白ごま・じゃがいも
植物油
- 体の調子を整える
生姜・もやし・人参・玉葱
ほうれん草・いんげん・柿



10月28日(木)

おにぎりデー

麦ごはん
照り焼きチキン
ごま和え
いりこ
牛乳

- 血や肉をつくる
鶏肉・いりこ・牛乳
- 熱や力の素になる
精白米・押麦・強化米
砂糖・植物油・片栗粉・白ごま
- 体の調子を整える
生姜・ほうれん草
もやし・人参



10月29日(金)

秋の遠足(年長)

カレーライス
フレンチサラダ
牛乳

- 血や肉をつくる
豚肉・牛乳
- 熱や力になる
精白米・強化米
じゃがいも・植物油・砂糖
- 体の調子を整える
玉葱・人参・キャベツ
コーン・きゅうり

