

10月(第1週目)の給食

10月2日(月)

- ・キャロットごはん
- ・鶏肉のマーマレード
焼き
- ・野菜たっぷりスープ



●血や肉をつくる●
しらす干し・鶏肉・大豆

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油

●体の調子を整える●
人参・しそ・マーマレード・キャベツ
しめじ・玉ねぎ・パセリ

10月3日(火)

- ・ごはん
- ・鶏肉とさつまいもの
炒め煮
- ・三色ナムル
- ・いりこ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・いりこ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・さつまいも・三
温糖・片栗粉・ごま・砂糖
ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・生姜・ほうれん草
小松菜・もやし・人参

10月4日(水)

- ・ごはん
- ・魚のカレー竜田揚げ
- ・コーンサラダ
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
メルルーサ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
精白米・片栗粉・植物油・砂糖

●体の調子を整える●
生姜・コーン・キャベツ・人参
きゅうり

10月5日(木)

- ・ごはん
- ・ハンバーグの
トマトソースがけ
- ・チンゲン菜のスープ



●血や肉をつくる●
合いびきミンチ・豆乳
鶏ももこま

●熱や力の素になる●
金芽米・パン粉・オリーブ油
三温糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・にんにく・トマト缶
ブロッコリー・チンゲンサイ
コーン

10月6日(金)

午前中保育