

# 10月(第3週目)の給食

10月16日(月)

- ・わかめごはん
- ・じゃがいもの  
そぼろ煮
- ・豆腐のみそ汁
- ・いりこ



●血や肉をつくる●  
わかめ・豚挽肉  
木綿豆腐・みそ・いりこ

●熱や力の素になる●  
金芽米・ごま・じゃがいも  
植物油・砂糖

●体の調子を整える●  
人参・グリーンピース・玉ねぎ  
えのき・こねぎ

10月17日(火)

- ・チキンカレー
- ・さっぱりサラダ
- ・牛乳



●血や肉をつくる●  
鶏肉・牛乳

●熱や力の素になる●  
金芽米・じゃがいも・植物油  
砂糖

●体の調子を整える●  
玉ねぎ・人参・コーン・いんげん  
にんにく・キャベツ・きゅうり  
パイン・パセリ

10月18日(水)

- ・さつまいもごはん
- ・炒り豆腐
- ・ほうれん草とえのきの  
お浸し
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●  
鶏ミンチ・木綿豆腐・アシドミルク

●熱や力の素になる●  
金芽米・さつまいも・植物油  
砂糖

●体の調子を整える●  
人参・玉ねぎ・干し椎茸  
ほうれん草・えのき

10月19日(木)

- ・ごはん
- ・さばのみそ煮
- ・ごま和え
- ・みかん



●血や肉をつくる●  
さば・味噌

●熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・ごま

●体の調子を整える●  
生姜・ほうれん草・もやし  
人参・みかん

10月20日(金)

11時半降園