

11月(第5週目)12月(第1週目)の給食

11月27日(月)

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・豚汁



●血や肉をつくる●
メルルーサ・ツナ・豚肉・豆腐
いりこ・みそ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油

●体の調子を整える●
生姜・南瓜・玉ねぎ・人参・かぶ
ごぼう

11月28日(火)

- ・ごはん
- ・豚肉の香味炒め
- ・白菜のおかか和え
- ・アシドミルク



●血や肉をつくる●
豚肉・糸かつお・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・三温糖・ごま油・砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・にら・生姜・白菜

11月29日(水)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・青菜のおひたし
- ・りんご



●血や肉をつくる●
鶏肉・豆腐

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉

●体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸・
小松菜・ほうれん草・えのき
りんご

11月30日(木)

- ・ゆかりごはん
- ・筑前煮
- ・春雨のみそ汁



●血や肉をつくる●
鶏肉・わかめ・味噌・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・じゃがいも・こんにやく
植物油・砂糖・春雨

●体の調子を整える●
人参・蓮根・干し椎茸・
いんげん・キャベツ

12月1日(金)

- ・ごはん
- ・すき焼き
- ・かぼちゃのみそ汁



●血や肉をつくる●
牛肉・豆腐・みそ

●熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・しらたき

●体の調子を整える●
白菜・玉ねぎ・しいたけ・人参
かぼちゃ・ねぎ