

9月(第5週目)、10月(第1週目)の給食

9月30日(月)

- ごはん
- ハンバーグの
トマトソースかけ
- さつまいもの甘煮
- 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

●熱や力の素になる●
金芽米・パン粉・オリーブ油
砂糖

●体の調子を整える●
玉ねぎ・人参・にんにく・トマト
チンゲンサイ・コーン

10月1日(火)

- ごはん
- 魚のカレー竜田揚げ
- みそドレッシング
サラダ
- アシドミルク
- りんご



●血や肉をつくる●
シロガネダラ・みそ・アシドミルク

●熱や力の素になる●
金芽米・片栗粉・植物油・砂糖

●体の調子を整える●
生姜・キャベツ・もやし・人参
きゅうり・りんご

10月2日(水)

- 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・豚肉・豆腐・みそ

●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・玉ねぎ・えのき・ねぎ

10月3日(木)

- ごはん
- 鶏肉とさつまいもの
炒め煮
- 青菜のナムル
- アシドミルク



●血や肉をつくる●
鶏肉・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
砂糖・片栗粉・ごま・ごま油

●体の調子を整える●
玉ねぎ・生姜・チンゲン菜・人参

10月4日(金)

11時半 降園