

10月(第5週目)の給食

10月28日(月)

- ・ごはん
- ・鶏肉と大根の
カレー醤油煮
- ・白菜のみそ汁
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏肉・わかめ・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・三温糖・植物油

- 体の調子を整える●
大根・人参・いんげん・白菜
玉ねぎ

10月29日(火)

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



- 血や肉をつくる●
鶏肉・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30日(水)

- ・ごはん
- ・魚の香味焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・わかめスープ



- 血や肉をつくる●
さば・チーズ・わかめ

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・ごま油
マヨネーズ

- 体の調子を整える●
生姜・にんにく・南瓜・玉ねぎ
れんこん

10月31日(木)

- ・ごはん
- ・揚げジャガイモの
そばろ和え
- ・きのこことコーンの
豆乳スープ



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・豆乳

- 熱や力の素になる●
金芽米・じゃがいも・片栗粉
植物油・砂糖

- 体の調子を整える●
人参・グリーンピース・コーン
エリンギ・えのき・ぶなしめじ
玉ねぎ

11月1日(金)

休園日