

11月(第2週目)の給食

11月4日(月)

振替休日

11月5日(火)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・青菜のお浸し
- ・みかん
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
鶏ミンチ・豆腐・いりこ

- 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
みかん

11月6日(水)

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・具たくさんみそ汁



- 血や肉をつくる●
さば・ツナ・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・かぼちゃ・玉ねぎ・人参
大根・ぶなしめじ・ごぼう

11月7日(木)

- ・ごはん
- ・野菜と春雨の
中華風あんかけ
- ・肉団子とわかめの
スープ
- ・いりこ



- 血や肉をつくる●
豚肉・鶏ミンチ・豆腐・わかめ
いりこ

- 熱や力の素になる●
金芽米・春雨・植物油・片栗粉
ごま油

- 体の調子を整える●
白菜・人参・こねぎ・干し椎茸
生姜・玉ねぎ・えのき

11月8日(金)

- ・キャロットごはん
- ・照り焼きチキン
- ・さつまいもフライ
- ・アシドミルク



- 血や肉をつくる●
しらす干し・鶏肉・アシドミルク

- 熱や力の素になる●
金芽米・砂糖・植物油
さつまいも・薄力粉・パン粉

- 体の調子を整える●
人参・ねぎ