語意念以外

朝晩の冷え込みが増し、秋から冬への移り変わりを感じる季節になりました。体調を崩しやすい時期ですが、給 食では旬の食材や体を温めるメニューを取り入れ、子どもたちが元気に過ごせるよう工夫しています。ご家庭で も季節の味覚を一緒に楽しんでいただければ幸いです。



千歳飴の豆知識



11 月といえば七五三。子どもの健やかな成長を祝うこの行事に欠かせないのが「千歳飴(ちとせあめ)」です。千歳

飴は細く長い形をしていて「長く元気に育ってほしい」という願いが込められています。 紅白の色には「おめでたいこと」「魔よけ」の意味もあり、親から子への大切な願いを 表しています。昔から日本では、食べ物に願いを込める習わしがあり、千歳飴もその 一つです。七五三をきっかけに、日本の文化や行事を知り、子どもたちが食を通じて も成長を感じられる機会になればと思います。



風邪をひかない食事

朝夕の冷え込みも増し、秋の深まりを感じるように なってきました。規則正しい食と生活をして冬に備 えましょう。そこで、風邪を予防するために、寒さに 負けない食事を取りましょう!

温かい食事

寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょ う。

・根菜たっぷりの食事

大根やゴボウ、ニンジンなどの根菜には、体を 温める働きがあります。煮物にすると多く食べ ることができます。

・ビタミン A たっぷりの食事

ビタミン A は、ウイルスなどが侵入しやすい鼻 やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松 菜、ニラ、ほうれん草、レバーなどに多く含まれ ています。

・食後には果物を

ミカンや柿などに含まれるビタミン C は、体 の免疫力を強くする働きがあります。

かぶと鶏肉のとろみ煮(2~3人分)

【材料】

・かぶ:2~3個(葉は刻んで最後に加える)

·鶏もも肉:150g ·だし汁:225ml

・みりん:15ml ・薄口しょうゆ:15ml

·砂糖:小さじ1(約3g)・塩:少々

・片栗粉:小さじ1 (水大さじ1で溶く)

作り方】

かぶは一口大に切り、葉はざく切りにします。鍋に鶏肉を入 れて塩を少々ふり、焼き色がつくまで焼きます。鶏肉の色が 変わったらかぶを加え、柔らかくなるまで煮ます。薄口しょ うゆ・みりん・砂糖で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつ け、最後に葉を加えてさっと煮て完成です。





11 月になると、みかんや柿など秋の果物が旬を 迎えます。みかんは甘くジューシーでビタミンCが 豊富、風邪予防や元気な体づくりに役立ちます。 柿はやさしい甘みと独特の食感があり、ビタミンA り や食物繊維が豊富で、目や皮膚を守り腸の働きも 助けてくれます。旬の果物は栄養も味もたっぷり



で、秋の季節を感じる自然の恵みです。

	25年 11月 [モーツアル	/ I·]				
						1 (±)
			-			チャーハン
凮						三色ナムル
食						中華スープ
ж						フルーツ:りんご 乳児:オレン:
	1					
昼間	1					ショコラロール
食	<u> </u>					牛乳
						<一日合計>
成						エネルキ - 526 kca 蛋白質 15 g
分						脂質 19 g
値						炭水化物 78 g
						鉄 1.3 mg
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	塩分 1.3 g 8 (土)
	** - 1	(4-1)				\— <i>,</i>
	文化の日	ひじき入りちらし寿司	あじの南蛮漬け	肉じゃが	◎世界の料理inイギリス	
		大根とさつま揚げの炊いたん	豆腐のなめこあんかけ	キャベツと焼き油揚げの和え物	フィッシュアンドチップス	きゅうりとかにかまのごま和お
昼	1	玉ねぎと豆腐の味噌汁	しいたけともやしの味噌汁	麩とわかめの味噌汁	コロネーションチキン	わかめスープ
食	1	フルーツ:オレンジ	七分つき米	七分つき米	スコッチブロス風スープ	フルーツ:グレープフルーツ
	1		一品:白菜のお浸し	フルーツ:柿 乳児:グレープフルーツ	七分つき米	
	1				フルーツ:バナナ	
		453.0°3.1 71	2 4.1 #	ブナニ っ ゟ	ぶどうゼリー	こっといぬさらり /
昼間 食		メロンパントースト	ふかし芋	ごまラスク		ミニたい焼きクリーム
政		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	< 一日合計 > I 자ル・ 0 kcal	< 一日合計 > エネルギー 505 kcal	< 一日合計 > エネルギー 426 kcal	< 一日合計 > エネルギー 537 kcal	< 一日合計 > エネルギー 540 kcal	< 一日合計 > エネルギー 452 kca
成	エネルキ - U kcal 蛋白質 O g	エネルキ - 505 kcal 蛋白質 18 g	エネルキ - 426 kcal 蛋白質 19 g	エネルキ - 537 kcal 蛋白質 20 g	エネルキ - 540 kcal 蛋白質 22 g	エネルキ - 452 kca 蛋白質 18 g
分	脂質 Og	脂質 12 g	脂質 9.6 g	脂質 16 g	脂質 18 g	脂質 20 g
値	炭水化物 0 g	炭水化物 86 g	炭水化物 70 g	炭水化物 84 g	炭水化物 79 g	炭水化物 56 g
	鉄 0 mg 塩分 0 g	鉄 2.8 mg 塩分 2.1 g	鉄 1.7 mg 塩分 1.6 g	鉄 2.6 mg 塩分 2.3 g	鉄 1.5 mg 塩分 2 g	鉄 1.8 mg 塩分 2.4 g
	10 (月)	11 (火)	1 2 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
	豚肉のジンギスカン風	(1-1)	ν-,		よだれ鶏	ロールパン
			かれいのカレー風味焼き			
昼	バターコーン	春雨の酢の物	ほうれん草のお浸し	あんかけうどん	卯の花	 ナスのミートグラタン
食	石狩鍋風	中華スープ	大根と人参のすまし汁	きゅうりのツナ和え	麩とえのきのすまし汁	ほうれん草のソテー
尺	七分つき米	フルーツ:柿 乳児:バナナ	七分つき米	フルーツ:オレンジ	七分つき米	フルーツ:りんご 乳児:バナナ
	フルーツ:オレンジ		一品:酢れんこん		フルーツ:グレープフルーツ	
m 00	いももち	ココア蒸しパン	きなこマカロニ	桃のミルク寒	大学いも	北海道ミルクロール
昼間 食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	十子 心 <一日合計>	十子 心 <一日合計>	十 九 <一日合計>	十子 心 <一日合計>	十 子 し <一日合計>	十 升 <一日合計>
		エネルギー 630 kcal	エネルキ' - 443 kcal		エネルキ" - 502 kcal	
成	蛋白質 23 g	蛋白質 21 g	蛋白質 21 g	蛋白質 17 g	蛋白質 21 g	蛋白質 12 g
分	脂質 14 g	脂質 19 g	脂質 11 g	脂質 14 g	脂質 14 g	脂質 16 g
値	炭水化物 66 g 鉄 1.9 mg	炭水化物 98 g 鉄 1.4 mg	炭水化物 69 g 鉄 2.1 mg	炭水化物 76 g 鉄 1.6 mg	炭水化物 76 g 鉄 1.5 mg	炭水化物 47 g 鉄 0.9 mg
	塩分 1.2 g	塩分 1.3 g	监分 1.1 g	塩分 1.3 g	塩分 1.1 g	塩分 1.2 g
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20(木)	21(金)	22(土)
	秋野菜のシチュー	さばの煮付け(韓国風)	筑前煮	ポークチャップ	かれいのごま風味揚げ	ひじきチャーハン
					ガイでもことなる。水湯が	00671 7.7
昼	いんげんのソテー	里芋のそぼろあんかけ		かばも いしゃ コンの没見来	ようとは世ばの始いもり	おファノの会立団
食	七分つき米			かぼちゃとベーコンの洋風煮	かぶと油揚げの炊いたん	れんこんの金平風
	-	なすとわかめのすまし汁	豆腐となめこの味噌汁	コンソメスープ	麩とわかめの味噌汁	中華スープ
	一品:フライドさつま芋	なすとわかめのすまし汁				
	-	なすとわかめのすまし汁	豆腐となめこの味噌汁	コンソメスープ	麩とわかめの味噌汁	中華スープ
昼間	一品:フライドさつま芋	なすとわかめのすまし汁 七分つき米	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米	コンソメスープ 七分つき米	麩とわかめの味噌汁 七分つき米	中華スープ
昼間食	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 -品きゅうりとちくわのマヨ和え	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ	麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ	中華スープ フルーツ:オレンジ
	一品:フライドさつま芋	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 -品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ レーズン入りバナナケーキ	麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ:バナナ フルーツポンチ	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン
食	ー品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <-田合計> エネルギ- 535 kcal	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 -品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <-日合計>	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ: オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計>	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <一日合計> エネルギ- 596 kcal	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計>	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 551 kca
食成	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> は終t - 535 kcal 蛋白質 18 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギ- 571 kcal 蛋白質 22 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-日合計> エネルギ- 624 kcal 蛋白質 27 g	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <一日合計> ^{1科は十一} 蛋白質 596 kcal 蛋白質 21 g	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <一日合計> エネルギ- 512 kcal 蛋白質 21 g	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 551 kca 蛋白質 17 g
成分	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 (一日合計)> 1344' - 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <ー日合計> コルギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 (一日合計> IAM' - 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 (一日合計) TÄNF - 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g
食成	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> は終t - 535 kcal 蛋白質 18 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <ー日合計> エネルギ- 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 (一日合計)> 1344' - 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 (一日合計) コルギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 (一日合計> IAM' - 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 (一日合計) TÄNF - 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g
成分	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <-田合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 族火化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギ- 571 kcal 蛋白質 22 g 上液水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計> エネホギ - 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg 塩分 2.6 g	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-田合計> エネルギ- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g	麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ- 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.3 g
成分	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> TANT - 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギ- 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 鉄 2 mg	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計> エネボー 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 鉄 3 mg	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-田合計> エネルギー 596 kcal 輩白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 鉄 1.5 mg	麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> 1スネネド- 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 鉄 2.1 mg
成分	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <-田合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 族火化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギ- 571 kcal 蛋白質 22 g 上液水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計> エネホギ - 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg 塩分 2.6 g	コンソメスープ 七分つき米 一品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-田合計> エネルギ- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g	麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ- 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.3 g
食 成分値	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネメャ゙- 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 版質 27 g 炭水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 (一日合計) エネホギ 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 鉄 3 mg 塩分 2.6 g	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <ー日合計> エルギ'- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g	麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ フルーツポンチ 牛乳 <-日合計> エネムギ- 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金)	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.3 g 2 9 (土)
歳 成分値 歴	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> コルドー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計> ^{は本・} 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 鉄 3 mg 塩分 2.6 g	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <ー日合計> コルギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 炭鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 株 2.1 mg 塩分 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物
食 成分値	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギ- 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 炭鉄 2 mg 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <一日合計> ユネルギ - 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg 塩分 2.6 g ハヤシライス コールスローサラダ	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <ー日合計>	麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-日合計> はみば - 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg 1.9 g 28 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたんわかめと大根の味噌汁	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g メニカ 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁
歳 成分値 歴	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 蛋白質 27 g 版次化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <一日合計> ユネルギ - 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg 塩分 2.6 g ハヤシライス コールスローサラダ	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-田合計> エネルギ- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 族水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁	麸とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ - 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 株 2.1 mg 塩分 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物
歳 成分値 歴	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぽちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米 ー品:白菜のゆかり和え	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計> エネルギー 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg ½6 g ヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-日合計> エネルギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 族水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ	麸とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-日合計> エネルギー 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 銭 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> IANI - 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 族水化物 85 g 集 2.1 mg 塩分 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ
食 成分值 昼食 闘	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 蛋白質 27 g 版次化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <一日合計> ユネルギ - 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg 塩分 2.6 g ハヤシライス コールスローサラダ	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-田合計> エネルギ- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 族水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁	麸とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ - 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 551 kcc 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 2.1 ng 塩分 1.3 g 2.9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁
食 成分值 昼食	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> エネルギ- 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぽちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米 ー品:白菜のゆかり和え	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計> エネルギー 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg ½6 g ヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-日合計> エネルギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 族水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ	麸とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-日合計> エネルギー 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 銭 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギ- 551 kc 蛋白質 17 g 脂質 8g 炭水化物 85 g メ 2.1 mg 塩分 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ
食 成分值 昼食 闘	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> TANT - 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g 2 4 (月) 振替休日	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 鉄 2 mg 塩分 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぽちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分・1 章菜のゆかり和え ブルーペリーヨーグルトケーキ 牛乳 <一日合計>	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計> エネホギー 624 kcal 蛋白質 27 g 脂質 17 g 炭水化物 97 g 銭 3 mg ½6 g ヤシライス コールスローサラダ フルーツョーグルト ちんすこう 牛乳	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-田合計> IANT- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 族水化物 94 g 族 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレーブフルーツ オレンジフレンチトースト 牛乳 <-田合計>	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> 12 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 族水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ かぽちゃ蒸しパン 牛乳 <-田合計>	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> IĂMギー 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 集分 2.1 mg 塩分 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ ショコラロール 牛乳 <-田合計>
食 成分値 昼食 ���	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <-田合計> TAMY - 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g 2 4 (月) 振替休日	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <-田合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 版族水化物 66 g 族族水化物 66 g 女 2 mg 塩分 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米 ー品:白菜のゆかり和え ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳 <-田合計> エネルギー 489 kcal	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-日合計> エネメギー 624 kcal 曜日質 27 g mg mg 17 g g mg 2.6	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-日合計> エネルギ- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 族水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ オレンジフレンチトースト 牛乳 <-日合計> エネルギ- 481 kcal	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ - 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 族水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ かぼちゃ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ - 558 kcal	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 族水化物 85 g ጵ 2.1 mg 塩分 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ ショコラロール 牛乳 <-田合計> エネルギー 542 kca
食 成分值 昼食 閱食 成	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <一日合計> IANT - 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 版火化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g 2 4 (月) 振替休日	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 炭 2 mg 塩分 2 g セラー 2 g フェックを表 ー品:白菜のゆかり和え ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳 <一日合計> エネルギー 489 kcal 蛋白質 13 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計>	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <ー日合計> エネルギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 焦分 1.5 mg 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ オレンジフレンチトースト 牛乳 <ー日合計> エネルギー 481 kcal 蛋白質 23 g	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ- 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 炭、 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ: パナナ かぽちゃ蒸しパン 牛乳 (一日合計> エネルギ- 558 kcal 蛋白質 20 g	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エネルギー 551 kca 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g メリカ 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ ショコラロール 牛乳 <-田合計> エネルギー 542 kca 蛋白質 17 g
食 成分值 昼食 閱食 成分	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <-田合計> TAMY - 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 0.7 g 2 4 (月) 振替休日	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <-田合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 版族水化物 66 g 族族水化物 66 g 女 2 mg 塩分 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米 ー品:白菜のゆかり和え ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳 <-田合計> エネルギー 489 kcal	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-日合計> エネメギー 624 kcal 曜日質 27 g mg mg 17 g g mg 2.6	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-日合計> エネルギ- 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 族水化物 94 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ オレンジフレンチトースト 牛乳 <-日合計> エネルギ- 481 kcal	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> エネルギ - 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 族水化物 74 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ かぼちゃ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エネルギ - 558 kcal	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> IÀMギ- 551 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 族水化物 85 g メール・ 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ ショコラロール 牛乳 <-田合計> IÀMギ- 542 kcal
食 成分值 昼食 閱食 成	一品:フライドさつま芋 おぐらトースト 牛乳 <-田合計> IAMI 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g 族水化物 73 g 銀分 0.7 g 2 4 (月) 振替休日	なすとわかめのすまし汁 七分つき米 ー品きゅうりとちくわのマヨ和え アメリカンドック 牛乳 <一日合計> エネルギー 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g 炭水化物 66 g 炭 2 mg 2 g 2 5 (火) 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米 ー品:白菜のゆかり和え ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳 <一日合計> エネルギ- 489 kcal 蛋白質 13 g 脂質 13 g	豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ きつねおにぎり 牛乳 <-田合計>	コンソメスープ 七分つき米 ー品:キャベツのサラダ レーズン入りパナナケーキ 牛乳 <-田合計> エ科ギー 596 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 94 g 炭水化物 94 g 大力・ 1.5 mg 1.9 g 2 7 (木) さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ:グレープフルーツ オレンジフレンチトースト 牛乳 <-田合計> エ科ギー 481 kcal 蛋白質 23 g 脂質 13 g	数とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ フルーツポンチ 牛乳 <-田合計> はみば 21 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 炭水化物 74 g 魚 2.1 mg 1.9 g 2 8 (金) れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ: バナナ かぽちゃ蒸しパン 牛乳 <-田合計> エメ料 - 558 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g	中華スープ フルーツ:オレンジ ミニメロンパン 牛乳 <-田合計> エ科ザー 551 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 85 g 塩分 2.1 mg 1.3 g 2 9 (土) 牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:オレンジ ショコラロール 牛乳 <-田合計> エ科ザー 542 kcal 電白質 17 g 脂質 17 g