



11月 給食だより



紅葉が美しい季節になりました。収穫の秋、食卓で食材についての会話をするのも楽しいですね♪
秋はおいしいものがいっぱい。食材の名前や産地、栄養のことなど、どんな話でも食育につながります。家族で食卓を囲み、「おいしいね」と会話をしながら食事を楽しみましょう。



11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪

○唾液の役割

- ①消化酵素“アミラーゼ”による消化作用
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
- ⑤口の中を中性に
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

- ①味覚の発達
薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭のはたらきをよくする
噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音がはっきりする
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



イベント献立 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子供に「長寿」の願いをこめています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事しながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう！
食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。
是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.みんなが食べているさつま芋は植物のどの部分でしょう！

- ①果実
- ②茎
- ③根



A.答えは③根です！
みんなが食べているさつま芋は根が肥大した部分です。じゃが芋やれんこんなどは、地下の茎の部分にあたります。

Q.まいたけの名前の由来はどれでしょう！

- ①キノコが薄く、昔は1枚2枚と数えたから
- ②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいから
- ③カサの部分がひらひらと舞い落ちるから



A.答えは②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいからです！
昔は「幻のきのこ」と言われるほど珍しいきのこだったそうです。その為、見つけた人は舞い上がって喜ぶので、「舞茸」と名付けられたそうです。(諸説あり)

給食室より

10月上旬に、保育園にて試食会が行われました。多くの保護者の皆様にご参加いただき、誠にありがとうございました！

さくらぐみ



ちゅうりっぷぐみ



11月				3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1～2歳児				3～5歳児																	
リトルキッズ	昼食	デザート	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午飯おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)	リトルキッズ	昼食	デザート	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)								
1	木			ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げとやしの煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	ほうれん草・もやし・レーズン・柿・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	529 kcal	22.8 g	19.1 g	71.3 g	1.2 g	乳・小麦	656 kcal	28.1 g	23.1 g	89.5 g	1.5 g	乳・小麦	529 kcal	22.8 g	19.1 g	71.3 g	1.2 g	乳・小麦	656 kcal	28.1 g	23.1 g	89.5 g	1.5 g	乳・小麦
2	木			ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットマト・パプリカ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	438 kcal	18.5 g	16.4 g	58.4 g	1.1 g	乳・小麦	535 kcal	22.4 g	19.6 g	72.1 g	1.2 g	乳・小麦	438 kcal	18.5 g	16.4 g	58.4 g	1.1 g	乳・小麦	535 kcal	22.4 g	19.6 g	72.1 g	1.2 g	乳・小麦
3	金			ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・魚せんべい・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	526 kcal	20.6 g	22.9 g	62.6 g	1.7 g	乳・小麦	651 kcal	25.2 g	28.4 g	77.4 g	2.2 g	乳・小麦	526 kcal	20.6 g	22.9 g	62.6 g	1.7 g	乳・小麦	651 kcal	25.2 g	28.4 g	77.4 g	2.2 g	乳・小麦
4	土			鉄分強化(ふりかけ)ご飯 白菜タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・しゃもがら・しらす・わかめせんべい・砂糖・油	シロイタダキ・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	ほうれん草・人参・生麦・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	490 kcal	21.5 g	14.2 g	75.3 g	1.2 g	乳・小麦	613 kcal	26.5 g	16.5 g	95.3 g	1.5 g	乳・小麦	490 kcal	21.5 g	14.2 g	75.3 g	1.2 g	乳・小麦	613 kcal	26.5 g	16.5 g	95.3 g	1.5 g	乳・小麦
5	日			ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	うどん・ご飯・さつま芋・パン粉・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	530 kcal	26.3 g	15.3 g	74.2 g	1.6 g	乳・小麦	656 kcal	32.9 g	18.1 g	92.9 g	2.0 g	乳・小麦	530 kcal	26.3 g	15.3 g	74.2 g	1.6 g	乳・小麦	656 kcal	32.9 g	18.1 g	92.9 g	2.0 g	乳・小麦
6	月			カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ご飯・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	497 kcal	18.1 g	13.4 g	79.8 g	1.5 g	乳・小麦	613 kcal	21.9 g	15.4 g	101.0 g	1.9 g	乳・小麦	497 kcal	18.1 g	13.4 g	79.8 g	1.5 g	乳・小麦	613 kcal	21.9 g	15.4 g	101.0 g	1.9 g	乳・小麦
7	火			ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	507 kcal	24.0 g	18.6 g	65.1 g	1.5 g	乳・小麦	632 kcal	29.8 g	22.5 g	82.4 g	1.9 g	乳・小麦	507 kcal	24.0 g	18.6 g	65.1 g	1.5 g	乳・小麦	632 kcal	29.8 g	22.5 g	82.4 g	1.9 g	乳・小麦
8	水			けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	443 kcal	18.0 g	12.6 g	67.5 g	1.3 g	乳・小麦	545 kcal	21.9 g	14.4 g	85.6 g	1.6 g	乳・小麦	443 kcal	18.0 g	12.6 g	67.5 g	1.3 g	乳・小麦	545 kcal	21.9 g	14.4 g	85.6 g	1.6 g	乳・小麦
9	木			ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・とうもろこし・なす・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	458 kcal	16.9 g	12.3 g	76.3 g	0.9 g	乳・小麦	566 kcal	20.6 g	14.0 g	97.5 g	1.1 g	乳・小麦	458 kcal	16.9 g	12.3 g	76.3 g	0.9 g	乳・小麦	566 kcal	20.6 g	14.0 g	97.5 g	1.1 g	乳・小麦
10	金			ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹大豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	544 kcal	21.5 g	19.9 g	72.6 g	1.3 g	乳・小麦	675 kcal	26.5 g	24.0 g	91.4 g	1.6 g	乳・小麦	544 kcal	21.5 g	19.9 g	72.6 g	1.3 g	乳・小麦	675 kcal	26.5 g	24.0 g	91.4 g	1.6 g	乳・小麦
11	土			鉄分強化(ふりかけ)ご飯 助宗タラの照り焼き 豚しゃぶ みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・ソーメン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	465 kcal	20.4 g	12.5 g	74.2 g	1.0 g	乳・小麦	570 kcal	24.8 g	14.2 g	93.4 g	1.2 g	乳・小麦	465 kcal	20.4 g	12.5 g	74.2 g	1.0 g	乳・小麦	570 kcal	24.8 g	14.2 g	93.4 g	1.2 g	乳・小麦
12	日			ご飯 豚肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	485 kcal	20.4 g	15.3 g	70.8 g	1.2 g	乳・小麦	598 kcal	25.0 g	18.1 g	88.8 g	1.4 g	乳・小麦	485 kcal	20.4 g	15.3 g	70.8 g	1.2 g	乳・小麦	598 kcal	25.0 g	18.1 g	88.8 g	1.4 g	乳・小麦
13	月			ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パインナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	450 kcal	14.7 g	15.5 g	67.6 g	0.8 g	乳・小麦	548 kcal	17.3 g	18.4 g	84.1 g	0.9 g	乳・小麦	450 kcal	14.7 g	15.5 g	67.6 g	0.8 g	乳・小麦	548 kcal	17.3 g	18.4 g	84.1 g	0.9 g	乳・小麦
14	火			ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・しらすわかめせんべい・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	469 kcal	19.4 g	16.2 g	64.8 g	1.0 g	乳・小麦	578 kcal	23.6 g	19.2 g	81.2 g	1.2 g	乳・小麦	469 kcal	19.4 g	16.2 g	64.8 g	1.0 g	乳・小麦	578 kcal	23.6 g	19.2 g	81.2 g	1.2 g	乳・小麦
15	水			●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ご飯・バター・ほうれん草・小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・もやし・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	520 kcal	22.9 g	18.1 g	71.1 g	1.3 g	乳・小麦	643 kcal	28.4 g	21.9 g	88.7 g	1.6 g	乳・小麦	520 kcal	22.9 g	18.1 g	71.1 g	1.3 g	乳・小麦	643 kcal	28.4 g	21.9 g	88.7 g	1.6 g	乳・小麦

11月				3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1～2歳児				3～5歳児																	
リトルキッズ	昼食	デザート	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)	リトルキッズ	昼食	デザート	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(豚・牛・卵・小麦・大豆・乳・魚・鶏・小麦・卵・大豆)								
16	木			ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットマト・パプリカ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	439 kcal	18.5 g	16.5 g	58.4 g	1.0 g	乳・小麦	535 kcal	22.4 g	19.6 g	72.1 g	1.2 g	乳・小麦	439 kcal	18.5 g	16.5 g	58.4 g	1.0 g	乳・小麦	535 kcal	22.4 g	19.6 g	72.1 g	1.2 g	乳・小麦
17	金			ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・魚せんべい・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	521 kcal	20.6 g	22.9 g	61.4 g	1.7 g	乳・小麦	651 kcal	25.2 g	28.4 g	77.4 g	2.2 g	乳・小麦	521 kcal	20.6 g	22.9 g	61.4 g	1.7 g	乳・小麦	651 kcal	25.2 g	28.4 g	77.4 g	2.2 g	乳・小麦
18	土			鉄分強化(ふりかけ)ご飯 白菜タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイタダキ・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・グリーンピース・ごぼう・なす・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	502 kcal	22.5 g	14.9 g	73.7 g	1.2 g	乳・小麦	625 kcal	27.9 g	17.6 g	94.0 g	1.5 g	乳・小麦	502 kcal	22.5 g	14.9 g	73.7 g	1.2 g	乳・小麦	625 kcal	27.9 g	17.6 g	94.0 g	1.5 g	乳・小麦
19	日			ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	りんご・ご飯・さつま芋・とうもろこし・なす・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	530 kcal	26.3 g	15.3 g	74.2 g	1.6 g	乳・小麦	656 kcal	32.9 g	18.1 g	92.9 g	2.0 g	乳・小麦	530 kcal	26.3 g	15.3 g	74.2 g	1.6 g	乳・小麦	656 kcal	32.9 g	18.1 g	92.9 g	2.0 g	乳・小麦
20	月			カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	493 kcal	18.2 g	13.5 g	79.0 g	1.5 g	乳・小麦	606 kcal	22.0 g	15.4 g	100.0 g	1.9 g	乳・小麦	493 kcal	18.2 g	13.5 g	79.0 g	1.5 g	乳・小麦	606 kcal	22.0 g	15.4 g	100.0 g	1.9 g	乳・小麦
21	火			コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	マヨネーズ	日ほどお知らせいたします。	日ほどお知らせいたします。	日ほどお知らせいたします。	牛乳	511 kcal	24.1 g	18.7 g	66.0 g	1.5 g	乳・小麦	632 kcal	29.8 g	22.5 g	82.4 g	1.9 g	乳・小麦	511 kcal	24.1 g	18.7 g	66.0 g	1.5 g	乳・小麦	632 kcal	29.8 g	22.5 g	82.4 g	1.9 g	乳・小麦
22	水			けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	446 kcal	18.1 g	12.6 g	68.4 g	1.4 g	乳・小麦	545 kcal	21.9 g	14.4 g	85.6 g	1.6 g	乳・小麦	446 kcal	18.1 g	12.6 g	68.4 g	1.4 g	乳・小麦	545 kcal	21.9 g	14.4 g	85.6 g	1.6 g	乳・小麦
23	木			ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	463 kcal	17.0 g	12.3 g	77.5 g	0.9 g	乳・小麦	566 kcal	20.4 g	14.0 g	97.5 g	1.1 g	乳・小麦	463 kcal	17.0 g	12.3 g	77.5 g	0.9 g	乳・小麦	566 kcal	20.4 g	14.0 g	97.5 g	1.1 g	乳・小麦
24	金			ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹大豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	545 kcal	21.5 g	19.9 g	72.6 g	1.3 g	乳・小麦	675 kcal	26.5 g	24.0 g	91.4 g	1.6 g	乳・小麦	545 kcal	21.5 g	19.9 g	72.6 g	1.3 g	乳・小麦	675 kcal	26.5 g	24.0 g	91.4 g	1.6 g	乳・小麦
25	土			鉄分強化(ふりかけ)ご飯 助宗タラの照り焼き 豚しゃぶ みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・ソーメン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	466 kcal	20.3 g	12.4 g	74.6 g	1.0 g	乳・小麦	570 kcal	24.8 g	14.2 g	93.4 g	1.2 g	乳・小麦	466 kcal	20.3 g	12.4 g	74.6 g	1.0 g	乳・小麦	570 kcal	24.8 g	14.2 g	93.4 g	1.2 g	乳・小麦
26	日			ご飯 豚肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	486 kcal	20.4 g	15.4 g	70.8 g	1.1 g	乳・小麦	598 kcal	25.0 g	18.1 g	88.8 g	1.4 g	乳・小麦	486 kcal	20.4 g	15.4 g	70.8 g	1.1 g	乳・小麦	598 kcal	25.0 g	18.1 g	88.8 g	1.4 g	乳・小麦
27	月			ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パインナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	445 kcal	14.7 g	15.5 g	66.4 g	0.8 g	乳・小麦	548 kcal	17.3 g	18.4 g	84.1 g	0.9 g	乳・小麦	445 kcal	14.7 g	15.5 g	66.4 g	0.8 g	乳・小麦						