

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal
18 火	ごはん			米			806
	れんごんの挟み揚げ		れんごんのはさみ揚げ	あぶら			
	南瓜煮	○	大豆	こんにやく、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん	だし、しょうゆ	
	ほうれん草の白和え		白和えの素(豆腐)、みそ	さとう	ほうれんそう、れんこん、しめじ		
	小魚佃煮		小魚佃煮				
19 水	ごはん			米			849
	トマトチキン南蛮	○	とり肉	かたくり粉、あぶら、さとう		クチャップ、しょうゆ	
	高野豆腐の卵煮		こうや豆腐、卵、さつま揚げ	さとう	にんじん、はくさい、たまねぎ、枝豆	だし、しょうゆ	
	ひじきのツナサラダ		ひじき、ツナ	和風ドレッシング	きゅうり、コーン		
20 木	ごはん			米			786
	ハンバーグデミソースかけ		ハンバーグ		たまねぎ、マッシュルーム	デミグラスソース	
	わかめスープ	○	わかめ、とうふ、卵	はるさめ、ごま油	しいたけ、こまつな	ガラスープ、しお	
	切干大根煮		油あげ	こんにやく、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、れんこん	だし、しょうゆ	
21 金	ごはん			米			813
	魚のもみじ焼き	○	白身魚	マヨネーズ	にんじん	しお	
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも、こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、いんげん	しょうゆ、だし	
	大根サラダ		ハム	ごまドレッシング	だいこん、にんじん、きゅうり		
24 月	ごはん			米			787
	豚肉のしょうが焼き	○	ぶた肉	さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、焼肉のだれ	
	かきたま汁		たまご、煮干し		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	しょうゆ、しお	
25 火	かしわご飯		とり肉、油あげ	米、さとう	ごぼう、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん	815
	揚げしゅうまい		しゅうまい	てんぷら粉、あぶら			
	くずし豆腐汁	○	とうふ、煮干し	こんにやく、かたくり粉	にんじん、こまつな、えのきたけ	しょうゆ、しお	
	卵と豆のサラダ		卵、ひよこ豆	コールスロッドレッシング	きゅうり、コーン		
	ゼリー			ぶどうゼリー			
26 水	パン			コッペパン			878
	ウィンナー	○	ウィンナー				
	かぼちゃのシチュー		とり肉、牛乳		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー	シチューの素、コンソメ	
	スパゲティサラダ		ツナ	スパゲッティ、マヨネーズ	きゅうり、にんじん、キャベツ		
27 木	ごはん			米			771
	鶏の甘酢かけ		とり肉	かたくり粉、あぶら、さとう	たまねぎ、野菜ミックス、えのきたけ	しお、す	
	みそ汁	○	煮干し、みそ	里芋	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ	だし	
	豆もやしとわかめ韓国風和え		わかめ、のり	ごま油	きゅうり、にんじん、だいずもやし	ガラスープ、しお、しょうゆ	
28 金	ごはん			米			819
	魚のみぞれ煮	○	さばのみぞれ煮				
	肉豆腐		ぎゅう肉、豆腐	こんにやく、さとう	たまねぎ、はくさい	だし、しょうゆ	
	さつま芋のサラダ		ハム	さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ	ミックスベジタブル、きゅうり		
31 月	ごはん			米			840
	かぼちゃフライ	○	かぼちゃフライ	あぶら			
	コンソメスープ		ウィンナー、だいず		だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、いんげん	コンソメ、しお	
	ちくわサラダ		ちくわ	ごまドレッシング	キャベツ、きゅうり、コーン		
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン			

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更がある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」パンは、佐賀県産小麦「春風」使用です。
- ★()は既製食品の主な食材です。

気持ちの良い季節となりました。

栄養バランスの良い食事を食べて健康な体をつくりましょう。

★1日3食、栄養バランスよく食べる

★ゆっくりよくかんで食べる(何回かんでますか)

★油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない



ごはんを食べても
太らないよ!

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。