

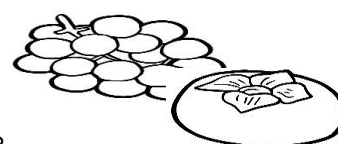
日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちやしきをとのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
18 水	ごはん	○		米			795
	エビフライ		えびフライ	あぶら			
	高野豆腐と卵煮		こうや豆腐, いら卵, さつま揚げ	さとう	にんじん, はくさい, たまねぎ, 枝豆	だし, しょうゆ	
	ひじきサラダ		ひじき, ツナ	ごまドレッシング	キャベツ, きゅうり, コーン		
19 木	ごはん	○		米			801
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	コンソメスープ		ベーコン, ひよこ豆		キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, しめじ	コンソメ, しょうゆ	
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん		
	シュークリーム			シュークリーム			
20 金	ごはん	○		米			845
	鶏のかりんあげ		鶏肉	あぶら, かたくり粉, さとう, ごま	しょうが	しょうゆ	
	厚揚げの味噌炒め		合びき肉, 厚揚げ, みそ	さとう, かたくり粉	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン	しょうゆ, だし	
	わかめと青梗菜の中華和え		わかめ	こんにやく, ごま油	チンゲンサイ, にんじん	ガラスープ	
23 月	大豆団子ミートスパゲティ	○	合びき肉, 大豆だんご	スパゲティ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, トマトソース, にんにく	ケチャップ, コンソメ	815
	野菜の炒り卵ソテー		ベーコン, 卵		ほうれんそう, キャベツ	塩こしょう	
	佐賀みかん				みかん		
24 火	ごはん	○		米			866
	佐賀県産鶏のからあげ		有明とり肉	さとう, かたくり粉, あぶら	しょうが, にんにく	しょうゆ, 塩こうじ	
	にらかき玉汁		卵, 煮干し	かたくり粉	にら, たまねぎ, きくらげ, にんじん	だし, 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, にんじん		
	有明海苔		のり				
25 水	ひじき ご飯	○	ひき肉, 油あげ, ひじき	米, さとう	にんじん	だし, しょうゆ	787
	カレー包みあげ			カレールウ包みあげ, あぶら			
	冬瓜スープ		かにかま	はるさめ, かたくり粉, ごま油	とうがん, たまねぎ	ガラスープ, しお	
	野菜と鶏フレークのサラダ		とりササミフレーク	コールスロウドレッシング	カリフラワー, ブロッコリー, はくさい		
26 木	ごはん	○		米			813
	メバルの甘酢あんかけ		メバル	かたくり粉, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン, えのきたけ	塩こうじ, しょうゆ	
	麻婆豆腐 (マーボーとうふ)		とうふ, 合びき肉, みそ	あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン	
	チンゲン菜ののり和え		のり	さとう	チンゲンサイ, はくさい, だいずもやし, にんじん	しょうゆ	
30 月	ごはん	○		米			835
	オムレツのデミソース		オムレツ		たまねぎ, マッシュルーム	デミグラスソース	
	豚すき		ぶた肉, とうふ	しらたき, さとう	たまねぎ, にんじん, はくさい	しょうゆ, みりん	
	粉ふき芋		あおのり	じゃがいも	たまねぎ, コーン	こしょう, 塩	
31 火	ごはん	○		米			859
	焼き栗コロッケ			焼き栗コロッケ, あぶら			
	かぼちゃスープ		とり肉, ひよこ豆, 牛乳		かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, コーン, ブロッコリー	シチュールウ, コンソメ	
	いろどりサラダ		レッドキドニービーンズ, ひじき, ハム	マヨネーズ	キャベツ, れんこん, きゅうり, にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト				

★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、食材の変更や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、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。



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作りましょう。

健康な体をつくる食事の仕方

★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