

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

Table with 4 columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Includes sub-headers like 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



Menu for days 1-3 (水, 木, 金). Day 1: 牛乳 576kcal, ごはん ちくわのいそべあげ. Day 2: 牛乳 557kcal, ごはん おやこどん. Day 3: ぶんかのひ 文化の日. Includes illustrations of children and a bear.

Menu for days 6-10 (火, 水, 木, 金, 土). Day 6: 牛乳 579kcal, ごはん ぶたにくのオイスターいため. Day 7: ジョア ごはん はんぺんフライ. Day 8: 牛乳 561kcal, ごはん ピラフ. Day 9: 牛乳 557kcal, ごはん ていやくにくだんご 2個. Day 10: 牛乳 573kcal, ごはん あげだし豆腐.

Menu for days 13-17 (土, 日, 月, 火, 水). Day 13: 牛乳 602kcal, ごはん ガバオライス. Day 14: 牛乳 580kcal, ごはん いわしのやくみだれかけ. Day 15: 牛乳 601kcal, ごはん ハンバーグ. Day 16: 牛乳 636kcal, ごはん ぶたにくのあんからめ. Day 17: 牛乳 596kcal, ごはん カレーうどん.

Menu for days 20-24 (土, 日, 月, 火, 水). Day 20: 牛乳 565kcal, ごはん やきさばのみそだれかけ. Day 21: ミルージュ (にゅうせいいいんりょう) ごはん ぎょうにくコロケ. Day 22: 牛乳 575kcal, ごはん コッペパン ていやくハンバーグ. Day 23: きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日. Day 24: 牛乳 640kcal, ごはん ささみのリアナソース.

Menu for days 27-30 (土, 日, 月, 火). Day 27: 牛乳 601kcal, ごはん チャーハン. Day 28: 牛乳 597kcal, ごはん だいがくいも2こ. Day 29: 牛乳 569kcal, ごはん ふきよせごはん. Day 30: 牛乳 690kcal, ごはん カレーライス. Includes illustrations of dragonflies and pumpkins.