

日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	木	牛乳 柿 レーズンツイスト 鶏肉のノルウェー煮 キャベツサラダ 白菜スープ	鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ トマトケチャップ 片栗粉 キャベツ ベーコン パセリ レモン 白菜 人参	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	386 kcal 17.4 g	392 kcal 18.3 g
17	金	牛乳 食べる 煮干し 茶めし おでん 白菜の甘酢和え みかん	さつま揚げ つみれ がんもどき ちくわぶ こんにゃく 竹輪 大根 昆布 白菜 人参	牛乳 きな粉揚げパン	コッペパン きな粉	548 kcal 23.0 g	586 kcal 22.4 g
18	土	麦茶 ウエハース スパゲッティきこり風 さつま芋としめじのサラダ バナナ	スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉ねぎ トマト缶 トマトケチャップ グリンピース さつま芋 しめじ ブロッコリー ベーコン マヨレ	牛乳 ココアワッフル カルシウムせんべい		477 kcal 16.4 g	560 kcal 19.9 g
20	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム) ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 ひじきと野菜の炒め物 味噌汁	鶏もも 片栗粉 さつま芋 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトケチャップ ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 かぶ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	419 kcal 15.4 g	455 kcal 16.2 g
21	火	牛乳 バナナ ごはん ハンバーグ きのことソース カリフラワー 人参のグラッセ チンゲン菜スープ	豚挽 玉ねぎ パン粉 えのき しめじ 人参 ピーマン ごま油 片栗粉 人参 バター チンゲン菜 ねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		445 kcal 19.1 g	429 kcal 18.6 g
22	水	牛乳 オレンジ ごはん 豆腐の中華煮 大根炒めサラダ 味噌汁	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 大根 しらす干し ごま油 青のり 玉ねぎ わかめ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	496 kcal 20.4 g	506 kcal 20.2 g
24	金	牛乳 柿 食パン 鶏肉とブロッコリーの ケチャップ煮 かぼちゃサラダ オニオンスープ	食パン バター 鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー トマトケチャップ かぼちゃ きゅうり マヨレ 玉ねぎ パセリ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	402 kcal 17.4 g	411 kcal 18.4 g
25	土	麦茶 カルシウム せんべい チキンライス シーチキンサラダ ポトフスープ	米 ささ身 バター 玉ねぎ コーン トマトケチャップ ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨレ 人参 玉ねぎ じゃがいも	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		364 kcal 15.5 g	416 kcal 18 g
27	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ) ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草のごま和え いもこ汁	カレイ 西京味噌 ほうれん草 人参 すりごま 里芋 しめじ ねぎ こんにゃく	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	374 kcal 19.1 g	446 kcal 22.9 g
28	火	牛乳 みかん ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁	豚挽 えび 人参 玉ねぎ 豆腐 トマト缶 トマトケチャップ 片栗粉 ブロッコリー コーン えのき なら	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし	433 kcal 20.5 g	428 kcal 20.6 g
29	水	牛乳 バナナ ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え わかめと竹輪のスープ	豚レバー 生姜 片栗粉 牛乳 すりごま トマトケチャップ ソース ほうれん草 人参 もやし 納豆 わかめ 竹輪 ねぎ	牛乳 大学芋	さつまいも 水あめ ごま	544 kcal 21.1 g	551 kcal 21.2 g
30	木	牛乳 食べる 煮干し カレーライス 蒸し鳥サラダ みかん	米 豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ 鶏胸肉 キャベツ 人参 マヨレ	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉	403 kcal 17.5 g	403 kcal 15.7 g

### 🌸給食室より🌸

～おいしい柿の見分け方～

まず見た目が重要です！皮に張りやつやがあるもの、ヘタが綺麗な形をしているものが良いです。また、色が赤っぽいとより熟しています。ただし、熟しすぎていると切ってから形が崩れやすいので手に取って確認するのが良いです。

