

30
580kcal

△牛乳
○ごはん
さばのしょうがやき

△さば ☐しょうが 0.7
みりん 1.4 ☐さとう 2.2
さけ 1.2 ☐こいくち

スッキーニのばいにくあえ

☐キャベツ 24 ☐ズッキーニ 23
☐ばいにく 2.5 みりん 1.5
☐さとう 0.65 ☐こいくち

こまつなのみぞしる

△とうふ 20 ☐こまつな 10
☐たまねぎ 25 ☐にんじん 5
△あぶらあげ 4 みそ だし

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



食育月間



まねくよく たけ
記憶力を高める!



リラックスできる!



ば よほう
むし歯を予防する!



はなう はっせい
歯並びや発声よくなる!



ひょう 情 が豊かになる!



うんどうのうりよく
運動能力を
フルに発揮できる!



しょうか きうしょう
消化・吸収をよくする!



た ず
食へ過ぎを防ぐ!

