



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: ①おもにエネルギーのもとになる食品, ②おもに体をつくるもとになる食品, ③おもに体の調子を整えるもとになる食品. Includes categories like 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無糖質, ビタミン, 無糖質.

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

Table for 10/1 (金) with 552kcal. Menu items include 牛乳, このぼん, こめ, かまぼこ, あぶらあげ, たけのこ, さけ, みりん, さとう, こいくち, だし, ささみあえ, ささみフレーク, キャベツ, もやし, さとう, す, うすくち, こいくち.

Main menu grid for October 4th to 29th. Each day's entry includes a meal name, calorie count, and a list of ingredients with quantities. Some days have special notes or illustrations (e.g., 梅干し, フルーツ給).





