

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: Food Group (e.g., Energy, Body Building, Body Regulation), Nutrient (e.g., Carbohydrates, Protein, Fat, Vitamins, Fiber), and corresponding symbols (circle, triangle, square).



☆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 Day 1 (金) with 1 kcal and menu items like 牛乳, ごはん, ちくわのカレー揚げ, 酢醤油和え, すき焼き煮.

Table with 5 columns for days 4 (月), 5 (火), 6 (水), 7 (木), 8 (金).

文化の日 (Culture Day) section with illustrations of children and a list of menu items for Day 4.

Menu for Day 5 (火) including 牛乳, ごはん, マーボー豆腐, 豚ひき肉, しょうが, 玉ねぎ, etc.

Menu for Day 6 (水) including 牛乳, ごはん, 野菜炒め, 豚肉, 酒, 玉ねぎ, etc.

Menu for Day 7 (木) including 牛乳, チキンライス, 米, 人参, 豚肉, etc.

Menu for Day 8 (金) including 牛乳, ごはん, とり肉とコーンの落とし揚げ, 豚肉, 酒, etc.

Menu for Day 11 (木) including 牛乳, 木の葉丼, 米, 卵, かつお節, etc.

Menu for Day 12 (金) including 牛乳, ごはん, 焼きそばのみそだれがけ, さば, 砂糖, etc.

Menu for Day 13 (土) including 牛乳, カレーライス, 米, じゃがいも, ワイン, etc.

Menu for Day 14 (日) including 牛乳, ごはん, しゃりひじきふりかけ, ひじき, 炒りごま, etc.

Menu for Day 15 (月) including 牛乳, ごはん, ささみのレモンソース揚げ, ささみ, 片栗粉, etc.

Menu for Day 18 (木) including 牛乳, コンコンご飯, 米, 砂糖, 油揚げ, etc.

Menu for Day 19 (金) including ジョア, ごはん, イカメンチカツ, 揚げ油, 豚肉, etc.

Menu for Day 20 (土) including 牛乳, バーガーパン, 煮中バーガー, ハンバーグ, 桃ジャム, etc.

Menu for Day 21 (日) including 牛乳, スタミナとほろライス, 米, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, etc.

Menu for Day 22 (月) including 牛乳, ごはん, 牛肉コロッケ, 揚げ油, 大豆の炒め煮, etc.

Menu for Day 25 (木) including 牛乳, ごはん, あんかけ豆腐ハンバーグ, 豆腐ハンバーグ, 白菜, etc.

Menu for Day 26 (金) including 牛乳, ごはん, 五目うどん, うどん, かまぼこ, etc.

Menu for Day 27 (土) including 牛乳, ひじきご飯, 米, 豚肉, ひじき, etc.

Menu for Day 28 (日) including 牛乳, ごはん, ぎょうざ2個, チャプチェ, 豚肉, etc.

Menu for Day 29 (月) including 牛乳, ごはん, いわしの薬味だれがけ, いわし, 揚げ油, etc.