




**カゼをひきやすい
季節になりました！**

日が暮れるのが早くなり、
だんだん寒さも増してきま
した。カゼやインフルエン
ザの流行も心配な季節で
す。しっかりと体調を整え
て、本格的な冬に備えま
しょう。

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a yellow shirt and blue shorts, jumping joyfully with his arms and one leg raised. He has a wide smile and rosy cheeks. Surrounding him are several green starburst shapes with spiky edges, suggesting energy or excitement. The background is plain white.

| 1日(火) | | 2日(水) | | 3日(木) | | 4日(金) | |
|------------------------------|----------------------|--|----------------------|--|-----------------------|------------------------------|--------------|
| エネルギー 734kcal たんぱく質 27.4g | | エネルギー 708kcal たんぱく質 23.3g | |  | | エネルギー 650kcal たんぱく質 27.3g | |
| 主食 | ごはん | 主食 | ごはん | | | 主食 | 菊花ごはん |
| 主菜 | イカのチリソースあえ | 主菜 | 大豆とひじきの 米粉かき揚げ | | | 主菜 | 高野豆腐の含め煮 |
| 副菜 | ねぎのサラダ | 副菜 | こんにゃくのおかか煮 | | | 副菜 | ゆかりあえ |
| 副菜 | にらスープ | 副菜 | かぶのみそ汁 | 副菜 | 沢煮椀 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 8日(火) | | 9日(水) | | 10日(木) | | 11日(金) | |
| エネルギー 734kcal たんぱく質 27.4g | | エネルギー 773kcal たんぱく質 30.4g | | エネルギー 663kcal たんぱく質 24.8g | | エネルギー 746kcal たんぱく質 24.0g | |
| 主食 | 麦ごはん | 主食 | ごはん | 主食 | 菜飯 | 主食 | 鶏ごぼうピラフ |
| 主菜 | ごぼうのかみかみ つくね | 主菜 | サバの生姜煮 | 主菜 | けんちん煮 | 主菜 | 豚肉と野菜のソテー |
| 副菜 | はりはり漬け | 副菜 | にんじんしりしり | 副菜 | 白菜のおかかあえ | 副菜 | コンソメスープ |
| 副菜 | こまつなのみそ汁 | 副菜 | いも団子汁 | デザート | みかん | デザート | スイートポテト |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 15日(火) | | 16日(水) | | 17日(木) | | 18日(金) | |
| エネルギー 783kcal たんぱく質 28.8g | | エネルギー 754kcal たんぱく質 27.3g | | エネルギー 681kcal たんぱく質 25.5g | | エネルギー 818kcal たんぱく質 28.9g | |
| 主食 | 特別栽培米ごはん | 主食 | 特別栽培米ごはん | 主食 | 中華風炊き込みごはん (特別栽培米) | 主食 | 古代米ごはん(特裁米) |
| 主菜 | 白身魚のフライ オーロラソースかけ | 主菜 | カップハンバーグ | 主菜 | ささみとキャベツのサラダ | 主菜 | キスとさつまいもの天ぷら |
| 副菜 | きのこのソテー | 副菜 | ブロッコリーの レモンソースサラダ | 副菜 | ワンタンスープ | 副菜 | うの花炒り煮 |
| 副菜 | ピースープ | 副菜 | さつまいものスープ | デザート | 新興梨 | 副菜 | みそけんちん汁 |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 22日(火) | | 23日(水) | | 24日(木) | | 25日(金) | |
| エネルギー 721kcal たんぱく質 25.9g | | 勤労感謝の日 | | エネルギー 710kcal たんぱく質 33.1g | | エネルギー 846kcal たんぱく質 31.4g | |
| 主食 | 減量ごはん |  | | 主食 | 五目ごはん | 主食 | ツナ大豆ごはん |
| 主菜 | しょうゆラーメン | | | 主菜 | 豚肉のごまだれかけ | 主菜 | 揚げ鶏の五目炒め |
| 副菜 | 大根サラダ | | | 副菜 | 磯香あえ | 副菜 | かきたま汁 |
| 副菜 | 納豆みそ | | | 副菜 | 豆腐のすまし汁 | デザート | みかんゼリー |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 29日(火) | | 30日(水) | | <div><div><p>ごはんを食べよう!</p><p>自然によくかむ習慣がつく</p><p>ごはんは粒のまま食べるのでよくかまないといけません。よくかむ習慣がつきやすいです。</p><p>じつは太りにくい</p><p>ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊くので、量の割にはエネルギーは低くヘルシーです。</p></div><div></div></div> <div><div><p>ゆっくり消化され、腹持ちがよい</p><p>お米の周りは硬い細胞壁で囲まれています。粒のままのごはんは消化吸収が緩やかです。</p><p>どんな料理にもよく合う</p><p>ごはんはどんな料理にもよく合います。いろいろなおかずに組み合わせられ、食卓を豊かにします。</p></div><div></div></div> | | | |
| 主食 | ごはん | 主食 | ごはん | | | | |
| 主菜 | 鶏肉のおろしだれかけ | 主菜 | 豚肉と大根の旨煮 | | | | |
| 副菜 | きんぴらごぼう | 副菜 | 即席漬け | | | | |
| 副菜 | 里いものみそ汁 | デザート | りんご | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |