



2020年

月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

9/7(月)八王子市幼稚園での事故の報道を受けて、
当面の間「ぶどう」「ミニトマト」は使用しないことといたします。
それに伴い、9/24(木)の献立内容が変更になりますのでお知らせ致します。

9/24(木) ミニトマト→赤ウインナー

急なお知らせになりますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。



みんなで食料自給率アップ!
エンゼルフーズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

1(火)

MENU

- ふりかけごはん
- カニクリームコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 429kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.6g

2(水)

MENU

- ごましおごはん
- にくだんご
- フルーツ



■エネルギー: 423kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.6g

3(木)

MENU

- とうにゅうぱん
- デミ・ハンバーグ
- フルーツ



■エネルギー: 422kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.5g

4(金)

MENU

- しろごはん
- まーぼーとうふ
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.7g
■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.6g

7(月)

MENU

- ぎゅうしぐれごはん
- とくしまさんなののはなのクリームコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 426kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

8(火)

MENU

- ひじきごはん
- さかなのいそうふみやき
- フルーツ



■エネルギー: 402kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.5g

9(水)

MENU

- こんぶごはん
- ミートオムレツ
- フルーツ



■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.7g

10(木)

MENU

- ごましおごはん
- てりやきチキン
- フルーツ



■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.6g

11(金)

MENU

- さけごはん
- にくじゃが
- フルーツ



■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.5g

14(月)

MENU

- じゃごごはん
- エビフライ
- フルーツ



■エネルギー: 423kcal ■脂質: 11.7g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.5g

15(火)

MENU

- ピザパン
- つくねのてりやき
- フルーツ



■エネルギー: 428kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.5g

デザート

16(水)

MENU

- 発芽米入りご飯
- あきやさいカレー
- フルーツ



■エネルギー: 431kcal ■脂質: 11.3g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g

17(木)

MENU

- しろごはん
- ぶたにくのやきにくふう
- フルーツ



■エネルギー: 408kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.6g

18(金)

MENU

- こんぶごはん
- とんかつ
- フルーツ



■エネルギー: 431kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 11.3g ■塩分: 1.8g

21(月)

敬老の日

22(火)

秋分の日

23(水)

MENU

- ひじきごはん
- とりにくのからあげ
- フルーツ



■エネルギー: 421kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.5g

24(木)

MENU

- のりごはん
- さかなのてりやき
- フルーツ



■エネルギー: 402kcal ■脂質: 11.6g
■タンパク質: 10.8g ■塩分: 1.7g

25(金)

MENU

- おかかごはん
- コーンコロッケ
- フルーツ



■エネルギー: 415kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.5g

28(月)

MENU

- ごましおごはん
- タンドリーチキン
- フルーツ



■エネルギー: 410kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.6g

29(火)

MENU

- ぎゅうしぐれごはん
- エビカツ
- フルーツ



■エネルギー: 412kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g

30(水)

MENU

- しろごはん
- ぎゅうどんふうに
- フルーツ



■エネルギー: 425kcal ■脂質: 12.1g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.7g

ひとくちメモ

甘味の秋



残暑は厳しいものの、旬の食べ物が回り始め、新しい季節の訪れを感じる時期となりました。秋は旬の食材が1年の中で最も豊かだといわれています。秋の食材は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れを取り除く効果があり、これから迎える厳しい冬に備えた身体作りに役立つといわれています。こうした効果があるだけでなく、食材のもつ特有の味わいは季節ごとに変化します。秋はエネルギーを蓄えるため、「甘味」の味わいが特に強いといわれています。私たちが本能的に求めている味覚と一致しているところがとても興味深いですね。