



2020年

月のこんだて

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。



スマホでもメニューが見られるよ!

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、10/19(月)の献立内容が変更になりますのでお知らせ致します。  
**10/19(月) 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。

仕入れの都合により、献立内容を一部  
 変更させていただきます。  
**10/6(火) フロッキー→茹でアスパラ**  
**10/23(金) 枝豆→いんげんグラッセ**  
 ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解ご協力の  
 ほどよろしくお願い致します。

ひとくちメモ

かぼちゃの栄養



10月の行事といえばハロウィンを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。ハロウィンによく目にするのがかぼちゃのランタンやかぼちゃ料理。かぼちゃは栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれていますが、これはβカロテンによるもの。体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、身体の免疫力の向上に効果があります。疲れているときにおすすめのビタミンB1や皮膚、爪などの健康を維持するといわれるビタミンB2、コラーゲンの生成に欠かせないとされるビタミンC、血行を促進する働きのあるビタミンEなど、大切なビタミンがバランスよく含まれています。効率的に普段の食事に取り入れてみてくださいね。



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。

<p><b>5(月)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●しろごはん</li> <li>●ポークカレー</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 420kcal ■脂質: 11.0g        ■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.7g</p>	<p><b>6(火)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さけごはん</li> <li>●わふうハンバーグ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 416kcal ■脂質: 10.8g        ■タンパク質: 10.5g ■塩分: 1.6g</p>	<p><b>7(水)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●じゃごごはん</li> <li>●チキンカツ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 411kcal ■脂質: 11.9g        ■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.6g</p>	<p><b>8(木)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごましおごはん</li> <li>●さかなのねぎごうみやき</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 412kcal ■脂質: 11.9g        ■タンパク質: 10.8g ■塩分: 1.6g</p>	<p><b>9(金)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●チョコパン</li> <li>●カニクリームコロッケ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 418kcal ■脂質: 12.3g        ■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.7g</p> <p>乳酸菌飲料</p>
<p><b>12(月)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ぎゅうしぐれごはん</li> <li>●とりてんあげ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 417kcal ■脂質: 11.7g        ■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.7g</p>	<p><b>13(火)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●おかかごはん</li> <li>●しろみさかなフライ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.6g        ■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.7g</p>	<p><b>14(水)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●発芽米入りご飯</li> <li>●まーぼーとうふ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 418kcal ■脂質: 12.2g        ■タンパク質: 12.0g ■塩分: 1.7g</p>	<p><b>15(木)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●じゃごごはん</li> <li>●にくだんご</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 412kcal ■脂質: 11.2g        ■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.7g</p>	<p><b>16(金)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●こんぶごはん</li> <li>●オムレツ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 409kcal ■脂質: 12.0g        ■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.4g</p>
<p><b>19(月)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●おかかごはん</li> <li>●メンチカツ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 420kcal ■脂質: 12.3g        ■タンパク質: 12.2g ■塩分: 1.4g</p>	<p><b>20(火)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひじきごはん</li> <li>●さかなのてりやき</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 411kcal ■脂質: 11.6g        ■タンパク質: 10.3g ■塩分: 1.5g</p>	<p><b>21(水)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●とうにゅうパン</li> <li>●ハンバーグ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 403kcal ■脂質: 12.0g        ■タンパク質: 11.0g ■塩分: 1.5g</p> <p>デザート</p>	<p><b>22(木)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●のりごはん</li> <li>●タンドリーチキン</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 400kcal ■脂質: 11.9g        ■タンパク質: 9.9g ■塩分: 1.6g</p>	<p><b>23(金)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●おかかごはん</li> <li>●とんかつ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 413kcal ■脂質: 12.1g        ■タンパク質: 11.7g ■塩分: 1.5g</p>
<p><b>26(月)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ポテトサラダパン</li> <li>●とりにくのからあげ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 422kcal ■脂質: 11.7g        ■タンパク質: 11.6g ■塩分: 1.8g</p>	<p><b>27(火)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●こんぶごはん</li> <li>●とうふステーキ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 411kcal ■脂質: 11.0g        ■タンパク質: 9.9g ■塩分: 1.7g</p>	<p><b>28(水)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●じゃごごはん</li> <li>●ぶたにくのちゅうかふういため</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 408kcal ■脂質: 10.1g        ■タンパク質: 10.5g ■塩分: 1.4g</p>	<p><b>29(木)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●発芽米入りご飯</li> <li>●ビーフカレー</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 426kcal ■脂質: 11.6g        ■タンパク質: 11.5g ■塩分: 1.5g</p>	<p><b>30(金)</b></p> <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●のりごはん</li> <li>●かぼちゃコロッケ</li> <li>●フルーツ</li> </ul> <p>■エネルギー: 419kcal ■脂質: 12.0g        ■タンパク質: 12.1g ■塩分: 1.6g</p>