



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。

●献立変更に関するお知らせ●
献立内容の一部変更させていただきます。
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

6日(金)	ほうれん草とさけの クリームコロッケ	→	コーンコロッケ
9日(月)	ミニトマト	→	たこウインナー
17日(火)	豚肉の生姜焼き ミニトマト	→ →	豚肉の生姜炒め 赤ウインナー

2(月)

MENU
●おかかごはん
●ささみフライ
●フルーツ

■エネルギー: 413kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.3g ■塩分: 1.2g

3(火)

文化の日

4(水)

MENU
●じゃこごはん
●エビフライ
●フルーツ

■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.7g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.8g

5(木)

MENU
●のりごはん
●チンジャオロース
●フルーツ

■エネルギー: 418kcal ■脂質: 11.1g
■タンパク質: 11.2g ■塩分: 1.7g

6(金)

MENU
●ぎゅうしぐれごはん
●ほうれんそうと
さけのクリームコロッケ
●フルーツ

■エネルギー: 413kcal ■脂質: 11.9g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.8g

9(月)

MENU
●さけごはん
●デミ・ハンバーグ
●フルーツ

■エネルギー: 418kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 10.6g ■塩分: 1.6g

10(火)

乳酸菌飲料

MENU
●ツナマヨパン
●メンチカツ
●フルーツ

■エネルギー: 409kcal ■脂質: 10.5g
■タンパク質: 10.8g ■塩分: 1.6g

11(水)

MENU
●発芽米入りご飯
●まーぼーとうふ
●フルーツ

■エネルギー: 410kcal ■脂質: 11.2g
■タンパク質: 10.0g ■塩分: 1.7g

12(木)

MENU
●しろごはん
●ビーフシチュー
●フルーツ

■エネルギー: 406kcal ■脂質: 10.9g
■タンパク質: 11.4g ■塩分: 1.7g

13(金)

MENU
●ごましおごはん
●さかなのしおやき
●フルーツ

■エネルギー: 415kcal ■脂質: 11.0g
■タンパク質: 9.7g ■塩分: 1.5g

16(月)

MENU
●じゃこごはん
●カニクリーム
コロッケ
●フルーツ

■エネルギー: 417kcal ■脂質: 12.3g
■タンパク質: 11.9g ■塩分: 1.7g

17(火)

MENU
●のりごはん
●ぶたにくの
しょうがやき
●フルーツ

■エネルギー: 406kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 10.9g ■塩分: 1.6g

18(水)

デザート

MENU
●メロンパン
●ハンバーグ
●フルーツ

■エネルギー: 395kcal ■脂質: 10.3g
■タンパク質: 9.6g ■塩分: 1.5g

19(木)

MENU
●ふりかけごはん
●さかなの
こうみやき
●フルーツ

■エネルギー: 412kcal ■脂質: 12.0g
■タンパク質: 10.8g ■塩分: 1.5g

20(金)

MENU
●ぎゅうしぐれごはん
●とりにくのトマトに
●フルーツ

■エネルギー: 399kcal ■脂質: 12.2g
■タンパク質: 10.1g ■塩分: 1.5g

23(月)

勤労感謝の日

24(火)

MENU
●さけごはん
●とりにくのからあげ
●フルーツ

■エネルギー: 406kcal ■脂質: 11.5g
■タンパク質: 11.8g ■塩分: 1.5g

25(水)

MENU
●発芽米入りご飯
●チキンカレー
●フルーツ

■エネルギー: 407kcal ■脂質: 11.7g
■タンパク質: 8.7g ■塩分: 1.6g

26(木)

MENU
●ハムチーズパン
●やさいコロッケ
●フルーツ

■エネルギー: 416kcal ■脂質: 11.8g
■タンパク質: 12.5g ■塩分: 1.7g

27(金)

MENU
●ひじきごはん
●ぎゅうにくの
スタミナいため
●フルーツ

■エネルギー: 413kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 10.5g ■塩分: 1.4g

30(月)

MENU
●こんぶごはん
●エビカツ
●フルーツ

■エネルギー: 414kcal ■脂質: 10.8g
■タンパク質: 11.1g ■塩分: 1.7g



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。

ひとくちメモ! 隠れ脱水にご用心!

季節の変わり目となり、すっかり肌寒くなってきましたね。みなさんは、意識的に水分をこまめに摂っていますか? 水分摂取を怠ると、脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気づかない「隠れ脱水」の状態になります。特に、代謝が活発な幼児は注意が必要です。脱水というと、汗を大量にかいてしまう夏の季節に発生するイメージがありますが、季節の変わり目でも注意が必要です。幼児の場合、1日に必要な水分の量は、1kgあたり約80~100mlだといわれています。こまめな水分補給を心掛け、隠れ脱水を予防しましょう。

