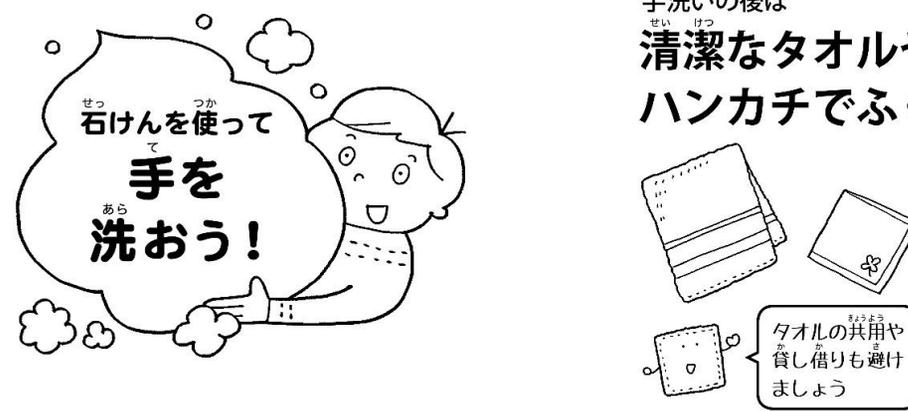


日(曜)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④パパイヤのごま和え ②麦ごはん ③おでん風煮	⑤ヨーグルト ①牛乳 ④魚のみぞれ和え ②麦ごはん ③みそ汁	⑥黒豆きなこクリーム ①牛乳 ④りんご ②米粉パン ③カラंगा	①牛乳 ④もずくどんぶりの具 ②麦ごはん ③秋の味覚汁	⑤かぼちゃマフィン ①牛乳 ④いりこの香りและ ②麦ごはん ③和風ポトフ
	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ	①ぎゅうにゅう ③とうふ わ かめ みそ ④たら ⑤ヨーグ ルト	①ぎゅうにゅう ③とりにく ウィンナー きんときまめ と うにゅう	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ みそ ④とりミンチ もずく	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ウィンナー ④にほし あおの り
	③だいこん にんじん こん にやく いんげん ④パパイヤ キャベツ きゅうり にんじん	③にんじん きぬさや ④だい こん ねぎ	③たまねぎ にんじん トマト しめじ オクラ ④りんご	③はくさい だいこん にんじん ふかねぎ しめじ しいたけ ④ たまねぎ こまつな にんじん コーン	③たまねぎ キャベツ にんじ ん れんこん ごぼう えだま め
おもに 体を作る	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④こま さとう	②こめ むぎ ③さといも ④ でんぶん あぶら さとう	②パン ③じゃがいも あぶら カレーウ ⑤くろまめきなこ クリーム	②こめ むぎ ③さつまいも ④あぶら さとう でんぶん	②こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら こま ⑤か ぼちゃマフィン
おもに 体の調子を 整える	献立のわらい				
おもに エネルギーの もとになる	献立のわらい				
献立のわらい	おでんについて知ろう				
ひとくち メモ	ヨーグルトについて知ろう				
太字で下線が ついているの がブックメ ニューです。	りんごについて知ろう				
	秋の食べ物について知ろう				
エネルギー kcal	小 608 中 799 幼 490	小 644 中 831 幼 531	小 600 中 777 幼 468	小 601 中 793 幼 489	小 677 中 868 幼 558
たんばく質 g	23.4 30.3 19.5	23.1 29.4 19.4	23.0 30.1 18.7	23.7 31.0 19.5	28.3 37 23.3

日(曜)	31(月)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④カツオと卵のそぼろ ②麦ごはん ③ちゃんこ汁	
	①ぎゅうにゅう ③とりにくだ んご とうふ あぶらあげ ④ かつおかずに たまご	
	③はくさい こまつな にんじ ん いら えのきたけ いとこ んにやく ④グリーンピース しょうが	
おもに 体を作る	②こめ むぎ ③こまあぶら	
おもに 体の調子を 整える	献立のわらい	
おもに エネルギーの もとになる	献立のわらい	
献立のわらい	カツオについて知ろう	
ひとくち メモ	カツオは暖かい海に住む魚で、多くの国で食べられています。世界でとれるカツオの80パーセント以上は毎日に加工されますが、日本では刺身やたたきなど、生で食べることも多いです。カツオは火を通すとかたくなるので、昔は堅い魚、「かたうお」と呼ばれていました。漢字でも魚へんに堅いと書きます。	
エネルギー kcal	小 618 中 808 幼 496	
たんばく質 g	27.0 34.7 21.9	

手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく



タオルの共用や
貸し借りも避け
ましょう

石けんを使って
手を
洗おう!



こんな時は手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

※各料理は、同じ番号の食品からできています。

※  は喜界島産を予定しています。