

ひまわりランチ 10月号



<p>3日</p> <p>いなりふとまき さけのしほやき たまごやき やさいいため セー しいたけに 409kcal 15.9g</p>	<p>4日</p> <p>ひとくちソーゼージン チキンステーキ アスパラサラダ フルーツゼリー 451kcal 13.1g</p> <p>コーンスープ</p>	<p>5日</p> <p>ハートさつこごはん ハムのとマトソース ツナサラダ みたらしだんこ 467kcal 12.9g</p>	<p>6日</p> <p>ちらしずし とりからあげ かにサラダ きんぴら なし 447kcal 16.9g</p>	<p>7日</p> <p>ふりかけごはん ハンバーグ ナゲット ポテトサラダ むしりん 435kcal 9.8g</p>
<p>10日</p> <p>たしいくのひ</p>	<p>11日</p> <p>ぶたどん ハートオムレツ フルーツ ごぼうサラダ 416kcal 13.9g</p> <p>ホットぶたどん</p>	<p>12日</p> <p>さけごはん エビフライタルソース ポークビーンズ グレーフルーツ 435kcal 12.4g</p>	<p>13日</p> <p>さんまごはん とりくのからあげ たまごやき にくじゃが セー 491kcal 17.2g</p>	<p>14日</p> <p>こんろごはん チキンナゲット ポテトソー オレンジ きりぼしだいこん 400kcal 15.2g</p>
<p>17日</p> <p>さつまいもごはん かつに りんごゼリー たけのこピーマンしため 391kcal 10.9g</p>	<p>18日</p> <p>たまごふりかけごはん ふたくすきやき ほうれんそうサラダ プチステーキ 450kcal 12.0g</p>	<p>19日</p> <p>わかめごはん ホシコロッケ たまごやき まーぼーどうふ りんご 430kcal 12.1g</p>	<p>20日</p> <p>じゅんてかってにはさんでサンド やきそば みかんゼリー 420kcal 13.0g</p> <p>いんげんよう</p>	<p>21日</p> <p>にしよくごはん ハンバーグクリームに サラダ ちゅうかポテト 444kcal 13.7g</p>
<p>24日</p> <p>かつカレーライス チェリー・りんごに キャベツとツナのサラダ 425kcal 10.5g</p> <p>ホットカレー</p>	<p>25日</p> <p>ふりかけごはん ハンバーグ ポテト ひじきに セー 431kcal 14.7g</p>	<p>26日</p> <p>ケチャップライス とろろなゲット とりでりやき あんにん 488kcal 11.7g</p>	<p>27日</p> <p>やさいらーめん ふとまき サラダ フルーツ 440kcal 12.8g</p>	<p>28日</p> <p>くりごはん ハロウィンポテト たまごやき オレンジ きんぴら 421kcal 12.8g</p>
<p>31日</p> <p>コーンごはん クリームエビフライ ごんぶのもの むしばん 432kcal 9.1g</p>	<p>穀類とお豆のパワー</p> <p>きび・あわ・むぎなどの穀類、黒豆・小豆などの豆類は、白米だけでは摂れない ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含みます。また、雑穀栽培は農薬を使いません。 そのため、アレルギーの症状をもつお子様の症状改善にもなります。よくかんで食べる ことで脳の活性にもなり健脳食としておすすめです。5日の献立で使用します。</p>			

このメニューは学校法人ひまわり学園専用です(給食日は各園により異なります)

材料仕入上多少内容が変わる場合があります