

栄養メモ

のこさず 食べよう

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。  
子供にとっての『楽しい食事環境』を考え、バランスよく食べましょう。

- ① 家族や友達と一緒に食べる
- ② 嫌いな食べ物を強制しない
- ③ 好きなものと一緒に調理するなど 食べやすい工夫をする
- ④ 様々な食材を使いバランスよく食べる



# 2020年 10月メニューカレンダー

月

火

水

木

金

日清  
吸油が少ない  
フライオイル

ヘルシーな揚げ油を使用!

- ★植物油100%
- ★コレステロール0(ゼロ) ※新油時
- ★吸油量 最大13%オフ!  
(かき揚げの場合)



1 はっぼうさい

しゅうまい  
あえもの  
デザート  
しろごはん



エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.2g

2 チキンソテー

やきそば  
きりぼしに  
デザート  
しろごはん



エネルギー:405kcal/たんぱく質:11.4g

5 チキンカレー

マカロニサラダ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:428kcal/たんぱく質:10.2g

6 おにくやさんのメンチカツ

ナポリタン  
おひたし  
デザート  
わかめごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:12g

7 おさかな

やさしいた  
まかぼちゃ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:412kcal/たんぱく質:12.1g

8 にくだんご

ハートフライ  
ひじきに  
デザート  
ふりかけごはん



エネルギー:411kcal/たんぱく質:10.1g

9 ハンバーグ

コロッケ  
ピーズトマトに  
デザート  
しろごはん



エネルギー:431kcal/たんぱく質:10.4g

12 チンジャオロース

フライ  
あえもの  
デザート  
しろごはん



エネルギー:441kcal/たんぱく質:12.3g

13 パンのメニュー

クリームシチュー  
からあげ  
サラダ  
デザート  
ロールパン  
にゅうさんいんりょう



エネルギー:417kcal/たんぱく質:12.5g

14 やさいたっぷりカレー

マカロニトマト  
デザート  
しろごはん



エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g

15 とうふハンバーグ

れんこん  
あえもの  
デザート  
しろごはん



エネルギー:404kcal/たんぱく質:10.3g

16 すきやきふう

コーンつまみあげ  
きんぴら  
デザート  
ふりかけごはん



エネルギー:415kcal/たんぱく質:11.1g

19 にくだんごのやさいあんかけ

コーンコロッケ  
きりぼしに  
デザート  
しろごはん



エネルギー:421kcal/たんぱく質:12.1g

20 ポークビーンズ

ウィンナー  
ソテー  
デザート  
しろごはん



エネルギー:415kcal/たんぱく質:11.3g

21 てづくりコロッケ

スパンテー  
おひたし  
デザート  
こまおごはん



エネルギー:409kcal/たんぱく質:10.8g

22 はるまき

チャプチェ  
にんじんしりしり  
デザート  
しろごはん



エネルギー:425kcal/たんぱく質:10.7g

23 にくじゃが

おさかな  
にびたし  
デザート  
のりごはん



エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g

26 しょうがやき

やさいコロッケ  
サラダ  
デザート  
おかごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.2g

27 からあげ

マーボ豆腐  
はるさめサラダ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:420kcal/たんぱく質:11.5g

28 ポトフ

スマイルポテト  
ブロッコリーのサラダ  
デザート  
ふりかけごはん



エネルギー:391kcal/たんぱく質:10.7g

29 ポークカレー

ナゲット  
キャベツのサラダ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:436kcal/たんぱく質:11.6g

30 ハロウィンメニュー

かぼちゃハンバーグ  
マカロニソテー  
かぼちゃサラダ  
デザート  
しろごはん



エネルギー:441kcal/たんぱく質:12.3g



毎日変わる“美味しい”の笑顔

宅配弁当 味のいち

おかげ様で創業44年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148  
〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1  
お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9~17時

1日の食事摂取基準量(3~5歳児)

	エネルギー	たんぱく質
男子	1300kcal	25g
女子	1250kcal	25g

管理栄養士/鈴木 みお

お願い 迷子のスプーン・フォークが増えております。お名前だけでなく、幼稚園名も  
お書きいただけると大変助かります。  
仕入れ状況により食材を変更する場合があります。  
なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。

Webで弁当カレンダーをダウンロード!



味のいち 検索 www.e-aji.co.jp

毎日更新!お弁当ブログ  
当日のお弁当写真を公開しています。



Twitter  
発信中!  
@e\_aji\_ichi