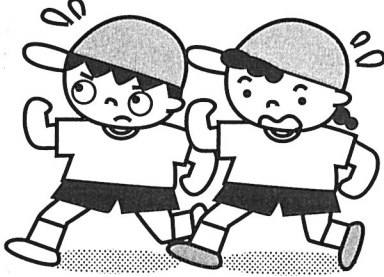

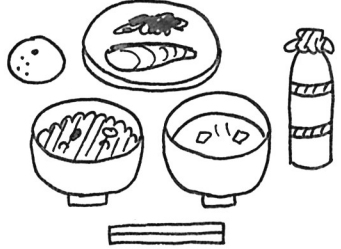
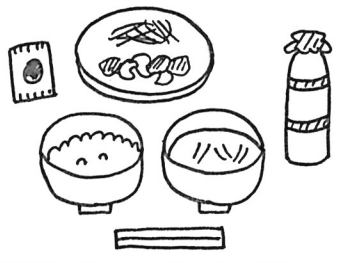
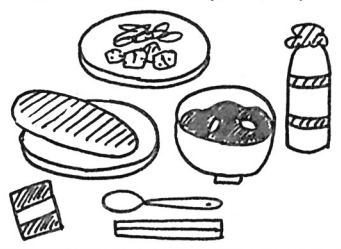
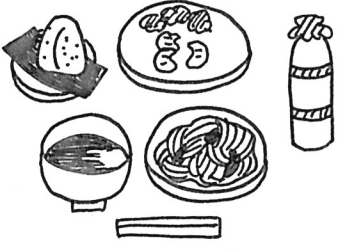
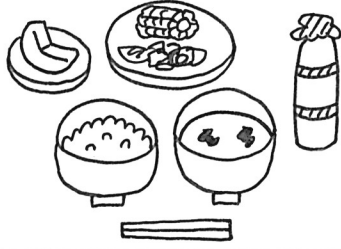




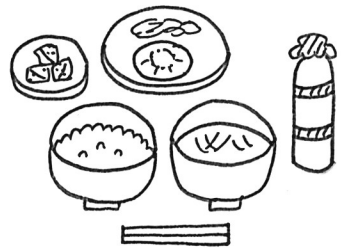
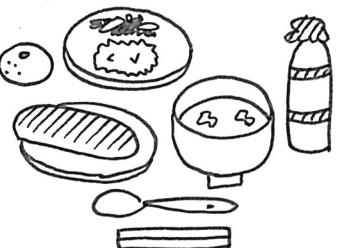


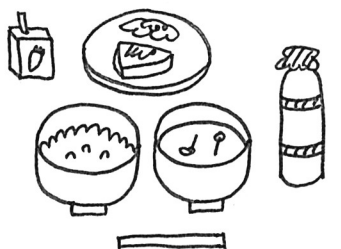
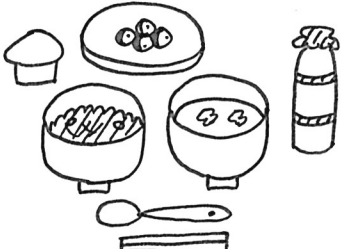

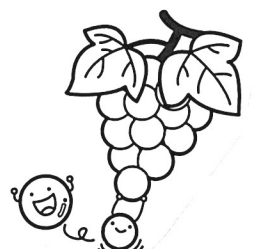

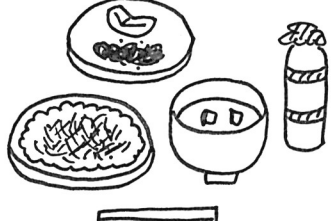




月	火	水	木	金																														
<p>もうすぐ運動会 しっかり栄養と休養をとりましょう。</p> <p>9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。運動会の練習でたくさん汗をかきますし、夏の疲れも出る頃です。家庭でも栄養と休養をしっかりととり、元気に運動会の日を迎えたいですね。</p> <p>水分をしっかりとって、 バランスの良い食事を!</p> 			1	2																														
			<p>にがっき しぎょうしき</p> 	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>697 kcal</td> <td>34.2 g</td> <td>18.1 g</td> </tr> </table> <p>まめまめごはん れいどうみかん さけのごまみそやき ほうれんそうとえのきのあえもの ゆばのすまじる ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	697 kcal	34.2 g	18.1 g																								
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
697 kcal	34.2 g	18.1 g																																
5	6	7	8	9																														
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>632 kcal</td> <td>20.6 g</td> <td>17.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりこくのカシューナッツいため パンサンスー ほしブルー チンゲンサイのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	632 kcal	20.6 g	17.9 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>760 kcal</td> <td>26.1 g</td> <td>34.9 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン あげじゃが ごぼうのごまマヨあえ マーシャルピーンズ リンゴミネソリー (小のみ) (幼のみ)</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	760 kcal	26.1 g	34.9 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>658 kcal</td> <td>31.9 g</td> <td>15.0 g</td> </tr> </table> <p>ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり こえびのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	658 kcal	31.9 g	15.0 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>662 kcal</td> <td>23.7 g</td> <td>19.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすとあげのにくみそいため ゆでとうもろこし なし わかめとたまごのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	662 kcal	23.7 g	19.5 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>706 kcal</td> <td>20.9 g</td> <td>25.7 g</td> </tr> </table> <p>アップルパン はっこうにゅう じゃがいものマヨネーズやき ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	706 kcal	20.9 g	25.7 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
632 kcal	20.6 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
760 kcal	26.1 g	34.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
658 kcal	31.9 g	15.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
662 kcal	23.7 g	19.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
706 kcal	20.9 g	25.7 g																																
12	13	14	15	16																														
<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>666 kcal</td> <td>26.6 g</td> <td>19.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ じゃこピーマン さといもとえのきのおつゆ おつきみデザート</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	666 kcal	26.6 g	19.8 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>635 kcal</td> <td>31.3 g</td> <td>17.7 g</td> </tr> </table> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう とりささみのピザやき ごぼうのカレーいため まめとやさいのスープ ヨーグルト</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	635 kcal	31.3 g	17.7 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>731 kcal</td> <td>29.1 g</td> <td>26.1 g</td> </tr> </table> <p>てまぎずし ぎゅうにゅう ひやしそうめんじる オレンジ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	731 kcal	29.1 g	26.1 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>655 kcal</td> <td>18.2 g</td> <td>18.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうざ ちんげんさいのかにあんかけ はるさめスープ だいがくいも</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	655 kcal	18.2 g	18.6 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>653 kcal</td> <td>24.5 g</td> <td>22.0 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ はくさいスープ こまつなとソーセージのソテー れいどうみかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	653 kcal	24.5 g	22.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
666 kcal	26.6 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
635 kcal	31.3 g	17.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
731 kcal	29.1 g	26.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
655 kcal	18.2 g	18.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
653 kcal	24.5 g	22.0 g																																
19	20	21	22	23																														
<p>けいろうのひ</p> 	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>645 kcal</td> <td>22.8 g</td> <td>26.1 g</td> </tr> </table> <p>くるごまパン れいどうマンゴー ミートボールのケチャップいため キャベツとコーンのソテー かぼちゃポタージュ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	645 kcal	22.8 g	26.1 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>616 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>15.4 g</td> </tr> </table> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう はんぺんのこがねやき きりぼしだいこんのもの きのこのみそしる やさいジュース</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	616 kcal	24.8 g	15.4 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>627 kcal</td> <td>20.8 g</td> <td>19.9 g</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにくとまめやしのごはん ピリカラきゅうり レタスとたまごのスープ とうにゅうデザート ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	20.8 g	19.9 g	<p>しゅうぶんのひ</p> 												
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
645 kcal	22.8 g	26.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
616 kcal	24.8 g	15.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
627 kcal	20.8 g	19.9 g																																
26	27	28	29	30																														
<p>うんどうかい だいきゅう</p> 	<p>うんどうかい よびび</p> 	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>602 kcal</td> <td>23.2 g</td> <td>13.9 g</td> </tr> </table> <p>ツナすしごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる なし</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	602 kcal	23.2 g	13.9 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>しつ</td> </tr> <tr> <td>685 kcal</td> <td>23.6 g</td> <td>16.9 g</td> </tr> </table> <p>シーフードカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ キウイフルーツ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	685 kcal	23.6 g	16.9 g	<p>うんどうかい だいきゅう</p> 																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
602 kcal	23.2 g	13.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
685 kcal	23.6 g	16.9 g																																

