



さけのマヨネーズ焼きとぶどうは、2-5のリクエストです。さけもぶどうも秋が旬の食材ですので、この季節にぴったりのメニューを選んでくれましたね。ぶどうは皮を手でむいて食べてくださいね。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で

どんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ひとり つぶ
1人2粒

ぶどう (巨峰) *

牛乳 ○

じゃこ入りおひたし * ○

さけのごまみそマヨ焼き ○ ★

ごはん ★

のっぺい汁 * ★ ○