

# 10月 前半 こんだてひょう



日	曜日	イベント	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
						熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	月		茄子のトマトソーススパゲッティ ポテトオムレツ コーンサラダ スープ 果物	鮭おにぎり 果物	ゆかりご飯 豆腐ステーキ 南瓜サラダ 豚汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖、米、小麦粉、マヨネーズ、じゃが芋	ベーコン、鶏肉、卵、鮭フレーク、豆腐、かつお節、豚肉、油揚げ	茄子、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、トマト、アスパラ、キャベツ、胡瓜、コーン、大根、人参、えのき、南瓜、レーズン、ごぼう、こんにゃく、長ネギ、果物
2	火		ご飯 煮魚 土佐酢和え 大学芋 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	ビビンバ 芋煮 チーズ すまし汁 果物	米、砂糖、さつまいも、油、ごま油、じゃが芋	赤魚、じゃこ、ヨーグルト、豚肉、油揚げ、チーズ、豆腐	ごぼう、長ネギ、生姜、胡瓜、人参、ワカメ、茄子、玉ねぎ、みかん缶、ほうれん草、人参、長ネギ、果物
3	水	カフェ	コンソメご飯 鶏肉のトマトソース じゃが芋と大豆のサラダ 野菜チップス スープ 果物	ポテトアップルパイ風 牛乳	ほうとううどん 鮭フライ 磯辺和え 果物	米、小麦粉、オリーブ油、バター、じゃが芋、マヨネーズ、さつまいも、餃子の皮、砂糖、油、干めん、パン粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、大豆水煮、豚肉、鮭	パセリ、玉ねぎ、きゃべつ、しめじ、にんにく、生姜、マッシュルーム、トマト干、南瓜、蓮根、ごぼう、大根、えのき、人参、長ネギ、椎茸、小松菜、のり、果物
4	木		マーボー丼 中華和え チーズ 春雨スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 大根と小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	米、ごま油、小麦粉、片栗粉、砂糖、春雨、油、じゃが芋、さつまいも	豆腐、豚肉、ハム、チーズ、油揚げ、牛乳	長ねぎ、椎茸、きゃべつ、人参、胡瓜、ワカメ、玉ねぎ、えのき、大根、小松菜、果物
5	金		ちゃんぽん チキンの照焼き さつまいも のレモン煮 きなこヨーグルト	しらすと豆腐のお好み 焼き 果物	ご飯 ツナ玉 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物	中華種、ごま油、油、さつまいも、砂糖、小麦粉、米、じゃが芋、片栗粉、ゴマ	なると、ベーコン、鶏肉、きなこ、ヨーグルト、しらす、豆腐、かつお節、豚肉、油揚げ、ツナ缶、卵	きゃべつ、人参、玉ねぎ、もやし、コーン、にんにく、生姜、青のり、小松菜、茄子、果物
6	土		ご飯 魚のカレームニエル ポテトサラダ 野菜ソテー スープ 果物	黒糖さつまいものサ ターアランダギー 牛乳	ミートカレースパゲッティ バター醤油ソテー プチトマト 南瓜スープ 果物	米、油、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、黒砂糖、スパゲッティ、オリーブ油、バター、マヨネーズ	白身魚、ハム、牛乳、豚肉、ベーコン	人参、胡瓜、いんげん、コーン、大根、白菜、玉ねぎ、にんにく、蓮根、しめじ、パセリ、プチトマト、南瓜、果物
7	日		ご飯 鶏の塩唐揚げ 春雨の炒め物 茹でブロッコリー 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	あけぼのご飯 かじきの照焼き ビーンズサラダ 根菜汁 果物	米、ごま油、小麦粉、片栗粉、油、春雨、じゃが芋、クラッカー、ジャム、砂糖	鶏肉、牛乳、油揚げ、カジキ、大豆	にんにく、生姜、人参、ピーマン、ブロッコリー、ワカメ、玉葱、えのき胡瓜、コーン、大根、ごぼう、蓮根、長ねぎ、果物
8	月		チャンプルー丼 南瓜煮 ささみサ ラダ すまし汁 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	切干大根の混ぜご飯 高野豆腐の 煮物 南瓜の胡麻和え すまし汁 果物	米、油、砂糖、マヨネーズ、ゴマ、小町麩、菓子類	豆腐、豚肉、ベーコン、高野豆腐、牛乳、かつお節	玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン、南瓜、胡瓜、えのき、小松菜、切干大根、ほうれん草、果物
9	火		五目うどん 肉じゃが プチトマト バナナヨーグルト	豆乳くすもち せんべい	ドライカレー ブロッコリーソ テー チーズ 白菜スープ 果物	干めん、砂糖、じゃが芋、油、米、小麦粉、片栗粉、黒砂糖、せんべい	油揚げ、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、豆乳、きなこ、チーズ、ベーコン	人参、玉ねぎ、椎茸、白滝、いんげん、プチトマト、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、ブロッコリー、コーン、白菜、果物
10	水	カフェ	栗と小豆のおこわ 茄子と蓮根のはさ み揚げ 磯部揚げ 炊き合わせ 味噌汁 果物	揚げパン 牛乳	親子丼 もやしとコーン 和え ジャーマンポテト 味噌汁 果物	米、もち米、小豆、栗、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、じゃが芋、パン粉	鶏肉、豆腐、高野豆腐、卵、ハム、牛乳	茄子、蓮根、小松菜、もやし、人参、のり、南瓜、白菜、えのき、玉葱、いんげん、コーン、パセリ、果物
11	木		ゆかりご飯 南瓜コロケ ひじき煮 チーズ きのこと汁 果物	パンナコッタ せんべい	ご飯 魚のもろみ焼き 含め煮 すまし汁 果物	米、さつまいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、せんべい	鶏肉、大豆、チーズ、白身魚、牛乳、生クリーム、豆腐	南瓜、枝豆、玉葱、ひじき、干椎茸、いんげん、白滝、なめこ、しめじ、えのき、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、ワカメ、果物
12	金		ご飯 さんまのかば焼き 切干大根煮 粉拭き芋 すまし汁 果物	きな粉マカロニ 牛乳	豚丼 和風サラダ じゃが芋煮 味噌汁 果物	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、マカロニ	さんま、じゃこ、きなこ、牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚げ	生姜、切干大根、人参、干し椎茸、いんげん、玉ねぎ、ほうれん草、きゃべつ、胡瓜、えのき、果物
13	土	運動会	食パン 豆腐グラタン フレンチサ ラダ さつまいものオレンジ煮 押麦の スープ ヨーグルト	ツナおにぎり 果物	ご飯 芋と鶏肉のつゆがらめ 大根マヨ和え 豚汁 果物	食パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、さつまいも、押麦、オリーブ油、米、じゃが芋、片栗粉、マヨネーズ、バター	豆腐、鶏肉、チーズ、ベーコン、ヨーグルト、ツナ缶、豚肉、油揚げ	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、生姜、きゃべつ、胡瓜、コーン、オレンジジュース、白菜、人参、トマト、大根、ごぼう、セロリ、果物
14	日		秋色ご飯 豚のロール焼き ひじき入 り白和え すまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	鮭ご飯 厚揚げのあんかけ煮 野菜とベーコン炒め すまし汁 果物	米、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖、ゴマ、小町麩、砂糖、じゃが芋、ごま油、小麦粉	豚肉、豆腐、牛乳、鮭フレーク、厚揚げ、ベーコン	しめじ、人参、さつまいも、ごぼう、いんげん、ブロッコリー、胡瓜、ひじき、玉ねぎ、ほうれん草、えのき、ピーマン、大根、果物
15	月		チキンカレー 花野菜サラダ 南瓜の ミルク煮 味噌汁 果物	ココアホットケーキ 牛乳	ご飯 白身魚のオーロラソース焼 き 五目きんぴら おひたし 味噌汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、マヨネーズ、ごま油	鶏肉、ベーコン、牛乳、油揚げ、豆腐、豚肉、白身魚	玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、生姜、ブロッコリー、コーン、南瓜、ワカメ、かぶ、パセリ菜、いんげん、こんにゃく、小松菜、えのき、大根、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは  
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売して  
います。  
おやつもカフェタイムに食べられます。  
ぜひこの機会にお召し上がりください!!  
※下線部のメニューを提供いたします。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)  
お弁当\*12:00~13:30  
カフェ\*14:00~15:30  
よるカフェ：第4金曜日(月により変更あり)  
18:00~20:00  
開放デー：第3日曜日

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。  
※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

# 10月 後半

# こんだてひょう



日	曜	イベント	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
						熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
16	火		ご飯 煮魚 土佐酢和え 大学芋 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	豚丼 和風サラダ ジャが芋煮 味噌汁 果物	米、砂糖、油、さつまいも、ゴマ、ビスケット、 ジャが芋、	赤魚、じゃこ、ヨーグルト、豚肉、ツナ缶、 油揚げ	ごぼう、長ねぎ、生姜、胡瓜、人参、ワカ メ、茄子、玉ねぎ、きゅうり、えのき、果物
17	水	カフェ	中華あんかけ丼 鮭とポテトのチーズ巻き 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物	おからときな粉のケー 主 牛乳	ほうとううどん 鮭フライ 磯辺和え 果物	米、ごま油、片栗粉、春巻きの皮、じゃが芋、 油、春雨、ゴマ、砂糖、干めん、小麦粉、パン 粉	豚肉、豆腐、鮭フレーク、チーズ、鶏肉、鮭	もやし、玉ねぎ、人参、筍、白菜、干し椎 茸、生姜、コーン、胡瓜、人参、ワカメ、長 ねぎ、えのき、南瓜、しめじ、椎茸、小松 菜、のり、果物
18	木		マーボー丼 中華和え チーズ 春雨スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 大根と小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	米、ごま油、小麦粉、片栗粉、砂糖、春雨、 油、じゃが芋、さつまいも	豆腐、豚肉、ハム、チーズ、油揚げ、牛乳	長ねぎ、椎茸、きゅうり、人参、胡瓜、ワカ メ、玉ねぎ、えのき、大根、小松菜、果物
19	金		ちゃんぽん チキンの照焼き さつまいも のレモン煮 きなこヨーグルト	しらすと豆腐のお好み 焼き 果物	ご飯 ツナ玉 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物	中華麺、ごま油、油、さつまいも、砂糖、小麦 粉、米、じゃが芋、片栗粉、ゴマ	なると、ベーコン、鶏肉、きなこ、ヨーグル ト、しらす、豆腐、かつお節、豚肉、油揚 げ、ツナ缶、卵	きゅうり、人参、玉ねぎ、もやし、コーン、 にんにく、生姜、青のり、小松菜、茄子、果 物
20	土		ご飯 魚のカレーニエル ポテトサラ ダ 野菜ソテー スープ 果物	黒糖さつまいものサー ターアングラー 牛乳	ミートカレースパグッティ バター醤油ソテー プチトマト 南瓜スープ 果物	米、油、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、黒砂 糖、スパゲッティ、オリーブ油、バター、マ ヨネーズ	白身魚、ハム、牛乳、豚肉、ベーコン	人参、胡瓜、いんげん、コーン、大根、白 菜、玉ねぎ、にんにく、蓮根、しめじ、パセ リ、プチトマト、南瓜、果物
21	日	開放デー	梅しらすご飯 きのこの和風ハンバーグ にんじんのマーマレードマリネ 茄子の煮浸し すまし汁 果物	スコーン (マーマレードジャム添 え) 牛乳	あけぼのご飯 かじきの照焼き ビーンズサラダ 根菜汁 果物	米、ゴマ、パン粉、油、卵、バター、砂糖、 マーマレードジャム、小麦粉	しらす、豚肉、豆腐、牛乳、油揚げ、カジ キ、大豆、卵、かつお節	梅干し、玉ねぎ、しめじ、舞茸、椎茸、えの き、人参、レーズン、茄子、長ねぎ、大根、 ワカメ、胡瓜、コーン、ごぼう、蓮根、果物
22	月		チャンプルー丼 南瓜煮 ささみサラダ すまし汁 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	切干大根の混ぜご飯 高野豆腐の 煮物 南瓜の胡麻和え すまし汁 果物	米、油、砂糖、マヨネーズ、ゴマ、小町麩、菓 子類	豆腐、豚肉、ベーコン、高野豆腐、牛乳、か つお節	玉ねぎ、きゅうり、人参、ピーマン、南瓜、 胡瓜、えのき、小松菜、切干大根、ほうれん 草、果物
23	火		五目うどん 肉じゃが プチトマト バナナヨーグルト	豆乳くずもち せんべい	ドライカレー ブロッコリーソ テー チーズ 白菜スープ 果物	干めん、砂糖、じゃが芋、油、米、小麦粉、片 栗粉、黒砂糖、せんべい	油揚げ、鶏肉、豚肉、ヨーグルト、豆乳、き なこ、チーズ、ベーコン	人参、玉ねぎ、椎茸、白滝、いんげん、プチ トマト、マッシュルーム、ピーマン、にんに く、ブロッコリー、コーン、白菜、果物
24	水	カフェ	コーンいなりご飯 高野豆腐のすり身詰 め 卵と小松菜の炒め物 きのこの和風 マリネ すまし汁 果物	金時豆の蒸しパン 牛乳	親子丼 もやしとコーンと和え シャーマンポテト 味噌汁 果物	米、もち米、小豆、栗、小麦粉、片栗粉、砂 糖、油、ごま油、じゃが芋、パン粉	鶏肉、豆腐、高野豆腐、卵、ハム、牛乳	茄子、蓮根、小松菜、もやし、人参、のり、 南瓜、白菜、えのき、玉葱、いんげん、コー ン、パセリ、果物
25	木		ゆかりご飯 南瓜コロッケ ひじき煮 チーズ きのこと汁 果物	パンナコッタ せんべい	ご飯 魚のもろみ焼き 含め煮 すまし汁 果物	米、さつまいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、せ んべい	鶏肉、大豆、チーズ、白身魚、牛乳、生ク リーム、豆腐	南瓜、枝豆、玉葱、ひじき、干椎茸、いんげ ん、白滝、なめこ、しめじ、えのき、長ね ぎ、大根、人参、ごぼう、ワカメ、果物
26	金	カフェ	ご飯 さんまのかば焼き 切干大根煮 粉拭き芋 すまし汁 果物	梨のケーキ 牛乳	さつまいもご飯 和風メンチカツ ひじき煮 茄子ときこの和え物 味噌汁 果物	米、さつまいも、ゴマ、片栗粉、小麦粉、パン 粉、じゃが芋、油、砂糖、全粒粉	さんま、牛乳、豆乳、大豆、卵、油揚げ、豚 肉、じゃこ	生姜、切干大根、人参、いんげん、青のり、 玉ねぎ、ほうれん草、椎茸、蓮根、ごぼう、 南瓜、糸こんにゃく、エリンギ、しめじ、果 物
27	土		食パン 豆腐グラタン フレンチサラダ さつまいものオレンジ煮 押麦のスープ ヨーグルト	ツナおにぎり 果物	ご飯 芋と鶏肉のつゆがらめ 大根マヨ和え 豚汁 果物	食パン、油、小麦粉、パン粉、砂糖、さつま いも、押麦、オリーブ油、米、じゃが芋、片栗 粉、マヨネーズ、バター	豆腐、鶏肉、チーズ、ベーコン、ヨーグル ト、ツナ缶、豚肉、油揚げ	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、生 姜、きゅうり、胡瓜、コーン、オレンジジ ュース、白菜、人参、トマト、大根、ごぼ う、セロリ、果物
28	日		秋色ご飯 豚のロール焼き ひじき入り 白和え すまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	鮭ご飯 厚揚げのあんかけ煮 野菜とベーコン炒め すまし汁 果物	米、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖、ゴマ、 小町麩、砂糖、じゃが芋、ごま油、小麦粉	豚肉、豆腐、牛乳、鮭フレーク、厚揚げ、 ベーコン	しめじ、人参、さつまいも、ごぼう、いんげ ん、ブロッコリー、胡瓜、ひじき、玉ねぎ、 ほうれん草、えのき、ピーマン、大根、果物
29	月		チキンカレー 花野菜サラダ 南瓜のミルク煮 味噌汁 果物	ココアホットケーキ 牛乳	ご飯 白身魚のオーロラソース焼 き 五目きんぴら おひたし 味噌汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、バター、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油	鶏肉、ベーコン、牛乳、油揚げ、豆腐、豚 肉、白身魚	玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、生姜、ブ ロccoli、コーン、南瓜、ワカメ、かぶ、 パセリ菜、いんげん、こんにゃく、小松菜、 えのき、大根、果物
30	火		茄子のトマトソーススパゲッティ ポテトオムレツ コーンサラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 鶏の塩唐揚げ 春雨の炒め物 茹でブロッコリー 味噌汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、じゃが芋、砂糖、 米、油、ごま油、小麦粉、片栗粉、春雨	ベーコン、鶏肉、卵、鮭フレーク、ヨーグル ト	玉ねぎ、茄子、にんにく、トマト、アスパ ラ、きゅうり、胡瓜、コーン、大根、人参、 えのき、生姜、ピーマン、ブロッコリー、ワ カメ、果物
31	水	カフェ	ピピン丼 南瓜とベーコンソテー チヂミ風 中華コンソープ 果物	南瓜のソフトクッキー 牛乳	ゆかりご飯 豆腐ステーキ 南瓜サラダ 豚汁 果物	米、砂糖、ごま油、ゴマ、バター、じゃが芋、 片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズ	豚肉、ベーコン、豆腐、牛乳、油揚げ、かつ お節	ほうれん草、もやし、人参、南瓜、しめじ、 玉ねぎ、コーン、レーズン、南瓜の種、ごぼ う、こんにゃく、長ねぎ、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは  
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売してい  
ます。  
おやつもカフェタイムに食べられます。  
ぜひこの機会にお召し上がりください!!  
※下線部のメニューを提供いたします。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)  
お弁当\*12:00~13:30  
カフェ\*14:00~15:30  
よるカフェ：第4金曜日(月により変更あり)  
18:00~20:00  
開放デー：第3日曜日

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。  
※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。