



H28年

10月

こんだてひょう



日にち	日	曜日	日本の行事	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	31	土			ご飯 サバの味噌煮 納豆和え すまし汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 ブルコギ風 グリーンポテト ワカメスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、ココアパウダー、 じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、き び砂糖、ジャム	豚肉、サバ、納豆、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、もやし、ニラ、え のき、にんにく、生姜、ワカメ、果物
2	16	日			炊き込みご飯 プリの塩焼き 煮物 豚汁 果物	(2日) コンビパン 牛乳 (16日) お楽しみおやつ 牛乳	ポークチャップライス 彩りサラダ スープ 果物	米、パン、小麦粉、さつまい、油、バ ター、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、プリ、ツナ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、ブロッコ リー、パプリカ、キャベツ、コーン、インゲン、え のき、エリンギ、椎茸、果物
3	17	月			わかめラーメン ささみサラダ チーズ 果物	ねったぼ餅 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ベーコンと根菜炒め 味噌汁 果物	米、中華麺、片栗粉、きな粉、さつま 芋、油、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび 砂糖	鶏肉、厚揚げ、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、筍、南瓜、胡 瓜、大根、小松菜、蓮根、えのき、にんにく、生 姜、ワカメ、果物
4	18	火			ご飯 鶏肉のオイスター炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉とさつまいの照り煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、春雨、さつまい、油、ゴマ 油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、豆腐、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、胡瓜、もやし、パプリカ、小 松菜、えのき、ひじき、ワカメ、レーズン、果物
5	19	水			パン 豚肉とエリンギのトマトクリーム煮 フレンチサラダ スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚のバター醤油ソテー 和風サラダ 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、油、オリーブ油、バ ター砂糖、きび砂糖	豚肉、白身魚、ベーコン、チーズ、生ク リーム、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、胡瓜、キャベツ、南瓜、トマ ト、コーン、エリンギ、ワカメ、果物
6	20	木		カ フ ェ	さつまいご飯 鶏の塩こうじ焼き おろし和え 貝たくさん汁 果物	お楽しみおやつ	カレー焼きそば 棒々鶏サラダ チーズ スープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつまい、油、 ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、大根、蓮根、ピー マン、胡瓜、コーン、えのき、しめじ、梅干し、の り、果物
7	21	金		夜 カ フ ェ	ご飯 かじきの照り焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	コンソメライス チキンのクリームソース コールスロー トマトスープ 果物	米、マカロニ、小麦粉、きな粉、油、マ ヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、メカジキ、豆腐、ベーコン、油揚 げ、チーズ、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、もやし、小松 菜、コーン、エリンギ、パセリ、果物
8	22	土			コンソメライス 鶏肉のオレンジソース ツナサラダ スープ 果物	あんドーナツ 牛乳	ご飯 魚の味噌焼き さつまいと大豆の炒り煮 すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつまい、油、オ リーブ油、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、白身魚、ツナ、豆腐、大豆、豆 乳、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、小松菜、キャベツ、 コーン、小豆、果物
9	23	日			ご飯 鶏肉とときのこの甘辛煮 大根のマヨ和え 貝たくさん汁 果物	シュガートースト 牛乳	豆乳坦々うどん プリの照り焼き もやしとコーンと和え 果物	米、干めん、パン、小麦粉、じゃが芋、 油、ゴマ油、ゴマ、バター、マヨネ ーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、プリ、ツナ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、もやし、胡瓜、キャベツ、 パプリカ、コーン、しめじ、にんにく、生姜、果物
10	24	月			ベーコンと茄子のトマトパスタ 洋風煮 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉とときのこの旨煮 じゃが芋のゴマサラダ 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、じゃが芋、油、オ リーブ油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂 糖	鶏肉、鮭、ベーコン、ウィンナー、チ ーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、胡瓜、トマト、茄子、えの き、エリンギ、しめじ、にんにく、パセリ、果物
11	25	火			ご飯 和風チキンロール 胡麻和え 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ フルーツヨーグルト	韓国風混ぜご飯 香味炒め プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、さつまい、油、ゴマ油、ゴ マ、砂糖、きび砂糖、菓子	鶏肉、豚肉、油揚げ、ヨーグルト	人参、大根、長ねぎ、もやし、小松菜、トマト、イ ンゲン、キャベツ、えのき、ひじき、にんにく、生 姜、果物
12	26	水			ご飯 鶏肉と茄子のゴマ味噌炒め お浸し すまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 魚と根菜の甘酢炒め 茹でブロッコリー 春雨スープ 果物	米、片栗粉、春雨、さつまい、油、ゴマ 油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、白身魚、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、茄子、パプリ カ、蓮根、ブロッコリー、エリンギ、椎茸、果物
13	27	木		カ フ ェ	パン マカロニグラタン ツナのマリネ 南瓜のポタージュ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め ひじきの和え物 すまし汁 果物	米、パン、マカロニ、小麦粉、片栗粉、 パン粉、油、オリーブ油、ゴマ油、砂 糖、きび砂糖	豚肉、ツナ、チーズ、生クリーム、豆 乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、南瓜、ピーマン、ごぼう、小 松菜、トマト、インゲン、マッシュルーム、パセ リ、ひじき、果物
14	28	金			ご飯 トマトと豆腐の卵炒め 切干大根の中華和え スープ 果物	パンピンクケーキ 牛乳	ご飯 魚と野菜の蒸し煮 お芋のバター醤油ソテー 味噌汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、ゴマ油、ゴ マ、バター、砂糖、きび砂糖	豚肉、魚、卵、豆腐、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、キャベツ、切干大根、胡瓜、 トマト、小葱、長ねぎ、コーン、えのき、しめじ、 にんにく、ワカメ、レーズン、果物
15	29	土		15日 ひ ろ く 会 は 産	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 根菜ソテー 和風コンソメスープ 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 鶏肉と厚揚げのカレー煮 南瓜サラダ すまし汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、油、オリーブ 油、バター、マヨネーズ、砂糖、きび砂 糖	鶏肉、鮭、厚揚げ、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、大根、南瓜、胡瓜、 小松菜、トマト、コーン、えのき、果物
	30	日			シチューライス ベーコンと野菜のサラダ スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、オリーブ 油、バター、砂糖、きび砂糖、黒糖	鶏肉、鮭、ベーコン、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、蓮根、ピーマン、コー ン、えのき、しめじ、パセリ、青のり、レーズン、 果物

今月のイベント

6日・13日・20日・27日 カフェ・給食
7日 夜カフェ
16日 開放デー
今月のカフェは、秋が旬のさつまいを使った和食メニューと、手作りカンパ
ニユに南瓜のポタージュの提供を予定しております。また今月は夜カフェも
オープンしますのでお友達、ご家族で是非お越しください。

カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）
ランチ*12：00～13：30
カフェ*14：30～15：30
夜カフェ：第1金曜日（隔月）
18：00～20：00
開放デー：第3日曜日

※3色食品群は食品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。

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。