



H25年

# 10月 前半 こんだてひょう



日にち	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	火			ご飯 豚のロール焼き ゴマ和え すまし汁 果物	カップケーキ 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、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	人参、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
2	水		カ フ エ	ご飯 鮭の南蛮漬け 白和え すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 カジキの甘辛焼き ビーンズサラダ 根菜汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、ゴマ	鮭、かじき、油揚げ、豆腐、牛乳、大豆	ピーマン、パプリカ、南瓜、人参、インゲン、こん にゃく、長ねぎ、ほうれん草、椎茸、胡瓜、コー ン、大根、ごぼう、蓮根、果物
3	木			ちゃんぽん ツナ玉 さつま芋のレモン煮 きなこヨーグルト	しらすと豆腐のお好み焼き 果物	ご飯 チキンの照焼き 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物	中華麺、ごま油、油、さつま芋、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
4	金			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 じゃが芋煮 味噌汁 果物	米、砂糖、油、さつま芋、ゴマ、ビス ケット、じゃが芋、	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、きゃべつ、えのき、果物
5	土			ご飯 和風メンチカツ おかか和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のもろみ焼き 含め煮 すまし汁 果物	米、パン粉、小麦粉、ゴマ、砂糖、油、	豆腐、豚肉、牛乳、白身魚、鶏肉、かつ お節	人参、干し椎茸、蓮根、ごぼう、ブロッコリー、 キャベツ、えのき、ほうれん草、大根、長ねぎ、ワ カメ、果物
6	日			ピビンバ丼 南瓜とベーコン炒め ブチトマト 中華コーンスープ 果物	コーンパン 牛乳	ご飯 豆腐とじゃが芋の甘辛炒め 南瓜サラダ 豚汁 果物	砂糖、米、ごま油、油、ゴマ、小麦粉、 じゃが芋、マヨネーズ、片栗粉	ベーコン、豚肉、豆腐、チーズ、油揚 げ、牛乳	ほうれん草、人参、もやし、南瓜、トマト、コー ン、レーズン、ごぼう、大根、長ねぎ、こんにゃ く、果物
7	月			ご飯 高野豆腐のすり身詰め じゃこ小松菜炒め すまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	親子丼 もやしとコーンと和え ジャーマンポテト 味噌汁 果物	米、片栗粉、砂糖、ごま油、さつま芋、 油、ゴマ、じゃが芋	白身魚、豆腐、じゃこ、卵、鶏肉、ハ ム、牛乳	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜、えのき、インゲ ン、もやし、小松菜、コーン、パセリ、南瓜、果物
8	火			ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ さつま芋のオレンジ 煮 スープ ヨーグルト	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	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、片 栗粉、油、砂糖、押麦、米、じゃが芋、 マヨネーズ	豚肉、ヨーグルト、チーズ、ベーコン、 ツナ缶	玉ねぎ、トマト、人参、マッシュルーム、セロリ、 にんにく、キャベツ、胡瓜、白菜、大根、ごぼう、 長ねぎ、果物
9	水		カ フ エ	ご飯 豚肉のクリーム煮 チンゲン菜とツナのマヨ炒め和え トマトのおかか和え すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 春雨ソテー 根菜汁 果物	米、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、 じゃが芋、砂糖、春雨	豚肉、ツナ缶、かつお節、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、椎茸、人参、アスパラガス、チンゲン菜、 しめじ、ブチトマト、コーン、ワカメ、長ねぎ、え のき、ピーマン、大根、蓮根、ごぼう、果物
10	木			チャンプルー丼 南瓜煮 ささみサラ ダ すまし汁 ヨーグルト	クリームチーズサンド バナナ	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、ク ラッカー、ジャム	豆腐、豚肉、ベーコン、高野豆腐、牛 乳、かつお節、クリームチーズ、ヨーグ ルト	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
11	金			栗と小豆のおこわ 白身魚と根菜の黒酢あんかけ おかか和え きのこ汁 果物	梨のケーキ 牛乳	茄子のトマトソーススパゲッティ マッシュポテト ゴマネーズサラダ スープ 果物	米、もち米、栗、小豆、ごま油、油、オ リーブ油、バター、マヨネーズ、ゴマ、 砂糖、小麦粉	白身魚、かつお節、ベーコン、牛乳、さ さみ	玉ねぎ、人参、蓮根、ブロッコリー、なめこ、しめ じ、えのき、長ねぎ、にんにく、キャベツ、胡瓜、 大根、茄子、果物
12	土			五目うどん 肉じゃが 磯部和え バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ドライカレー ブロッコリーソテー チーズ 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、ブチマ 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
13	日			ご飯 豚の生姜焼き 大根と小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	米、ごま油、小麦粉、片栗粉、砂糖、春 雨、油、じゃが芋、さつま芋	豆腐、豚肉、ハム、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
14	月	の体 日育	通 ひ る 会	パン レモン風味のチキンソテー 花野菜サラダ ツナチャウダー 果物	ねったほ風 牛乳	芋ごはん 鮭の塩焼き 磯部和え 具だくさん汁 果物	パン、小麦粉、オリーブ油、油、砂糖、 じゃが芋、さつま芋、バター、米、ゴマ	鶏肉、ハム、きな粉、牛乳、鮭、しらす	にんにく、ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ、 インゲン、小松菜、のり、長ねぎ、大根、果物
15	火			ご飯 さつま芋と豚肉の照り煮 お浸し 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 甘煮 和風コンソメスープ 果物	米、さつま芋、砂糖、小麦粉、パン、 ジャム、バター、マーガリン	豚肉、鶏肉、豆腐、牛乳	人参、小松菜、しめじ、茄子、玉ねぎ、レーズン、 キャベツ、えのき、トマト、大根、果物

カフェ、夜カフェ、開放テーでは  
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!!  
※食数には限りがございます。



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\*14:30~15:30  
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)  
18:30~20:00  
開放テー：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。