



H30年

10月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ 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	15	月			コーンライス 南瓜グラタン ツナサラダ スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 大根のマヨ和え すまし汁 果物	精白米 バター 植物油 小麦粉 上白糖 オリーブ油 きび砂糖 グラニュー糖 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ 豆乳 牛乳	コーン 南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 セロリ レーズン エリンギ しめじ 大根 胡瓜 果物
2	16	火			ご飯 魚の南部揚げ 煮浸し 味噌汁 果物	ミルクくずもち せんべい	ご飯 プルコギ風 グリーンポテト 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 すりごま 片栗粉 小麦粉 植物油 じゃが芋 上白糖 黒砂糖 菓子 こま油 いりごま	白身魚 油揚げ 牛乳 きな粉 豚肉	人参 もやし 大根 玉葱 わかめ ニら にんにく パセリ 長葱 えのき 果物
3	17	水			パン きのこのキッシュ コーンサラダ スープ ヨーグルト	チーズとおかかのおにぎり 果物	ご飯 ゴマチキン 青菜炒め 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 上白糖 精白米 いりごま	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト かつお節 鶏肉	玉葱 エリンギ マッシュルーム キャベツ 人参 コーン 大根 トマト 小松菜 わかめ 果物
4	18	木		カ フ エ	さつま芋ご飯 鮭の塩焼き お浸し どさんこ汁 果物	お楽しみおやつ	ミートソーススパゲッティ チキンと野菜のソテー オニオンスープ 果物	精白米 さつま芋 いりごま じゃが芋 バター スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 植物油	鮭 豚肉 豆腐 牛乳 粉チーズ 鶏肉 ベーコン	ほうれん草 もやし しめじ 人参 コーン わかめ 玉葱 ホールトマト エリンギ セロリ にんにく ブロッコリー 果物
5	19	金		5日 夜 カ フ エ	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 おかか和え すまし汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 小麦粉 植物油 こま油 上白糖 片栗粉 春雨	鶏肉 かつお節 豆乳 牛乳 豆腐 豚肉 ささみ	人参 しめじ 玉葱 インゲン 小松菜 もやし 大根 南瓜 レーズン 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 人参 ニら コーン えのき 果物
6	20	土			ご飯 ガリパタチキン フレンチサラダ スープ 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 魚の塩麹焼き 二色煮 なめこ汁 果物	精白米 小麦粉 バター きび砂糖 上白糖 オリーブ油 グラニュー糖 黒砂糖 植物油 こま油	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 鯖 豆腐	エリンギ にんにく キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 トマト 長葱 南瓜 なめこ 果物
7	21	日	21日 十 三 夜		ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め ぶかし芋 すまし汁 果物	マカロニきな粉(7日) みたらし団子(21日) 牛乳	ご飯 照り焼きチキン ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 こま油 さつま芋 マカロニ きび砂糖 白玉粉 小麦粉 片栗粉 植物油	豚肉 きな粉 豆腐 牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	ごぼう 玉葱 ビーマン 人参 長葱 わかめ 胡瓜 果物
8	22	月	8日 体 育 の 日		わかめラーメン ささみサラダ ミントマト 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 磯辺和え 味噌汁 果物	中華麺 こま油 マヨネーズ すりごま 精白米 植物油 きび砂糖	鶏肉 ささみ チーズ 牛乳 油揚げ	わかめ 筍 えのき 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ ミントマト 玉葱 コーン 大根 インゲン ほうれん草 人参 エリンギ 刻み海苔 果物
9	23	火			秋色カレー 野菜とベーコンのソテー チーズ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 魚のフライ こま和え けんちん汁 果物	精白米 さつま芋 植物油 小麦粉 バター 菓子 バン粉 上白糖 きび砂糖 すりごま	鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト 白身魚	玉葱 人参 しめじ セロリ にんにく 生姜 ブロッコリー キャベツ コーン もやし ほうれん草 大根 ごぼう 長葱 果物
10	24	水			ご飯 ポテトコロッケ キャベツソテー 豚汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 チンジャオロース カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バン粉 上白糖 片栗粉 こま油 いりごま	豚肉 豆乳 牛乳 豆腐	玉葱 人参 キャベツ コーン ごぼう 長葱 ジャム ビーマン 筍 胡瓜 果物
11	25	木		カ フ エ	パンキンブレッド ハンバーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋のごまサラダ 石狩鍋風汁 果物	パン バン粉 植物油 上白糖 バター 精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 すりごま	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 厚揚げ 鮭	玉葱 人参 ブロッコリー コーン インゲン 胡瓜 小松菜 しめじ 長葱 果物
12	26	金			ご飯 鶏肉の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	しめじ 椎茸 えのき 玉葱 ほうれん草 人参 ジャム エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 コーン 果物
13	27	土			きつねうどん 鶏肉のネギ味噌焼き 南瓜煮 果物	菓子盛り合わせ パナヨーグルト(13日) ねったほ風 牛乳(27日)	ご飯 回鍋肉 三色ナムル 中華スープ 果物	うどん きび砂糖 植物油 さつま芋 精白米 片栗粉 こま油 上白糖 いりごま	油揚げ 鶏肉 きな粉 牛乳 豚肉	大根 人参 長葱 南瓜 キャベツ ビーマン 生姜 にんにく ほうれん草 もやし えのき 玉葱 果物
14	28	日			ご飯 チキンのカレームニエル ポパイソテー スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 切干大根煮 貝だくさん汁 果物	精白米 小麦粉 バター オリーブ油 じゃが芋 きび砂糖 こま油 いりごま	鶏肉 豆乳 牛乳 鯖 豚肉	パセリ ほうれん草 人参 コーン 玉葱 ジャム 切干大根 干し椎茸 インゲン キャベツ 果物
	29	月			鮭ときのこの炊き込みご飯 ぶろふき大根 すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ポテトサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ	鮭 鶏肉 豆乳 牛乳	しめじ えのき 椎茸 大根 小松菜 人参 玉葱 ジャム ホールトマト 胡瓜 セロリ 果物
	30	火			ご飯 鶏肉とさつま芋の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ソース焼きそば 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物	精白米 さつま芋 きび砂糖 植物油 バン粉 中華麺 こま油 すりごま 上白糖	鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳 豚肉 ささみ	人参 ほうれん草 もやし 大根 ジャム キャベツ 玉葱 ビーマン 青のり 胡瓜 わかめ 長葱 えのき 果物
	31	水			コンソメライス 鶏肉のオレシソース 花野菜サラダ スープ 果物	南瓜のスイートポテト風 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 煮物 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 上白糖 バター マヨネーズ きび砂糖	鶏肉 牛乳 鮭 豆腐	パセリ オレシソース マーマレード ジャム ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 玉葱 南瓜 大根 蓮根 インゲン 果物

今月の行事

10月21日 十三夜
 十三夜は十五夜から約一カ月後に巡ってくる月のことを言います。
 お月見をどちらかかしかないことを片月見といい、縁起がよくないと言われてます。
 十五夜にお月見をしたら十三夜もぜひお月見をしてみてください。



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
 ※ランチのチケットは10:00~受付にて販売しておりま

※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

みなと子育て応援プラザP o k k e

