10月 こんだてひょう

日にち	日にち	曜日	日本の行事	ンイトベ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群 熱や力になる	3色食品群 血や肉や骨になる	3色食品群 体の調子を整える
1		火			ご飯　豚肉とじゃが芋の味噌煮　おかか和え すまし汁　果物	黒糖ドーナツ　牛乳	バターライス　チキンのトマト煮 コーンサラダ　スープ　果物	精白米　じゃが芋　きび砂糖　薄力粉　黒糖 植物油　バター　オリーブ油　上白糖	豚肉　かつお節　豆乳　牛乳　鶏肉　ベーコン	人参　しめじ　玉葱　インゲン　小松菜 もやし　大根　パセリ　水煮トマト ニンニク　キャベツ　コーン　果物
2	16	水			わかめラーメン　鶏肉の香味焼き 粉ふき芋　果物	ライスピザ　牛乳	鶏肉ときのこの旨煮　大根サラダ 味噌汁　果物	中華麺　ごま油　じゃが芋　精白米　植物油 きび砂糖　マヨネーズ	鶏肉　チーズ　牛乳　ツナ　油揚げ	わかめ　水煮筍　えのき　長葱　ニンニク 生姜　玉葱　コーン　エリンギ　シイタケ 人参　大根　胡瓜　もやし　果物
3	17	木		カフェ おやつ	ご飯　照り焼きチキン　大豆サラダ 味噌汁　果物	お楽しみおやつ	ご飯　肉じゃが　ひじき煮　味噌汁　果物	精白米　上白糖　片栗粉　ごま油　薄力粉 じゃが芋　きび砂糖　植物油	鶏肉　大豆　牛乳　豚肉　油揚げ	胡瓜　人参　コーン　大根　もやし　長葱 玉葱　ひじき　干し椎茸　インゲン　果物
4	18	金		4日 カフェ よる	ご飯　魚のフライ　胡麻和え　豚汁　果物	バナナケーキ　牛乳	ハヤシライス　南瓜サラダ　スープ　果物	精白米　薄力粉　パン粉　植物油　上白糖 きび砂糖　すりごま　全粒粉　オートミール バター　マヨネーズ	白身魚　豚肉　豆乳　牛乳 ベーコン　粉チーズ	もやし　人参　ほうれん草　大根　ごぼう 長葱　バナナ　玉葱　エリンギ　ニンニク 生姜　水煮トマト　南瓜　キャベツ　果物
5	19	土			パン　マカロニグラタン　花野菜サラダ スープ　果物	ねったぼ風　牛乳	ご飯　鶏肉の塩麹焼き　青菜炒め なめこ汁　果物	パン　マカロニ　植物油　薄力粉　バター 上白糖　さつま芋　精白米 きび砂糖　ごま油	鶏肉　牛乳　チーズ　きな粉　豆腐	玉葱　マッシュルーム　ブロッコリー　人参 コーン　セロリ　長葱　小松菜　なめこ　果物
6	20	日			ご飯　ゴマチキン　野菜炒め　味噌汁　果物	ジャム入りマフィン　牛乳	きつねうどん　魚のねぎ味噌焼き 煮浸し　果物	精白米　薄力粉　いりごま　上白糖　植物油 ジャム　うどん　きび砂糖	鶏肉　ウインナー　ベーコン　豆乳　牛乳 油揚げ　鯖	人参　玉葱　ピーマン　キャベツ　南瓜 しめじ　長葱　もやし　大根　果物
7	21	月			親子丼　ごまささみ和え　味噌汁　果物	ウインナーボール　牛乳	ご飯　タンドリーチキン　コールスロー スープ　果物	精白米　きび砂糖　すりごま　薄力粉　上白糖 植物油　マヨネーズ	卵　鶏肉　ささみ　ウインナー 牛乳　ヨーグルト	玉葱　ほうれん草　ごぼう　人参　大根 わかめ　キャベツ　コーン　精白米　果物
8	22	火			ナポリタン　魚のムニエル　フレンチサラダ オニオンスープ　ヨーグルト	ゆかりおにぎり　果物	ご飯　豚肉の生姜焼き　二色煮　味噌汁　果物	スパゲッティ　植物油　薄力粉　オリーブ油 バター　上白糖　精白米　きび砂糖	ウインナー　白身魚　ベーコン　ヨーグルト 豚肉	玉葱　人参　ピーマン　レモン　キャベツ 胡瓜　コーン　ゆかり　生姜　南瓜 わかめ　果物
9	23	水			ご飯　ポテトコロッケ　キャベツソテー 味噌汁　果物	パンケーキ　牛乳	中華丼　棒棒鶏風サラダ　中華スープ　果物	精白米　じゃが芋　薄力粉　パン粉　植物油 上白糖　きび砂糖　ジャム　ごま油　片栗粉 すりごま	豚肉　豆乳　牛乳　豆腐　ささみ	玉葱　人参　キャベツ　コーン　大根　ごぼう 水煮筍　干し椎茸　胡瓜　もやし　長葱　果物
10	24	木		カフェ	さつま芋ご飯　ひじきバーグ　お浸し 味噌汁　果物	お楽しみおやつ	ご飯　味噌カツ　切干大根煮　すまし汁　果物	精白米　さつま芋　いりごま　パン粉　植物油 きび砂糖　片栗粉　薄力粉　すりごま　上白糖	豚肉　鶏肉　豆腐　牛乳	玉葱　ひじき　小松菜　もやし　しめじ 人参　大根　長葱　切り干し大根　干し椎茸 インゲン　えのき　果物
11	25	金	11日 十三夜		ご飯　厚揚げのそぼろあんかけ　根菜ソテー すまし汁　果物	みたらし団子　牛乳	ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ　果物	精白米　上白糖　植物油　白玉粉　薄力粉 きび砂糖　スパゲッティ　オリーブ油	厚揚げ　鶏肉　ベーコン　豆腐　牛乳 豚肉　粉チーズ	玉葱　ごぼう　大根　人参　ほうれん草 えのき　水煮トマト　セロリ　ニンニク ブロッコリー　コーン　キャベツ　果物
12	26	土			ご飯　魚の味噌マヨ焼き　煮物 けんちん汁　果物	ココア蒸しパン　牛乳	ご飯　豚肉のオイスター炒め　ミニトマト 中華スープ　果物	精白米　マヨネーズ　きび砂糖　薄力粉 植物油　グラニュー糖　ジャム　ごま油	鮭　豆腐　豆乳　牛乳　豚肉	椎茸　人参　蓮根　インゲン　ごぼう　長葱 キャベツ　玉葱　ミニトマト　コーン　果物
13	27	日			秋色カレー　マカロニサラダ　スープ　果物	プレーンスコーン　牛乳	ご飯　鶏肉のおろし煮　納豆和え 味噌汁　果物	精白米　さつま芋　植物油　薄力粉　バター マカロニ　マヨネーズ　きび砂糖　ジャム 片栗粉　じゃが芋	鶏肉　ベーコン　豆乳　牛乳　納豆　かつお節	玉葱　人参　しめじ　セロリ　ニンニク　生姜 胡瓜　コーン　キャベツ　大根　ほうれん草 えのき　わかめ　果物
14	28	月			パン　きのこのキッシュ　ツナサラダ スープ　ヨーグルト	鮭コーンおにぎり　果物	ご飯　豚肉とごぼうの味噌炒め　青のりポテト すまし汁　果物	パン　植物油　薄力粉　上白糖　オリーブ油 じゃが芋　精白米　バター　ごま油　片栗粉	ベーコン　卵　牛乳　チーズ　生クリーム ツナ　ヨーグルト　鮭　豚肉	玉葱　エリンギ　マッシュルーム　キャベツ 人参　コーン　ごぼう　ピーマン　青のり ほうれん草　果物
15	29	火			ご飯　豚肉の三宝菜　カリカリ胡瓜 中華コーンスープ　果物	菓子盛り合わせ　ヨーグルト	鮭ときのこの炊き込みご飯　ふろふき大根 すまし汁　果物	精白米　片栗粉　ごま油　いりごま 菓子　上白糖	豚肉　豆腐　ヨーグルト　鮭　鶏肉	玉葱　しめじ　青梗菜　胡瓜　クリームコーン コーン　人参　えのき　椎茸　大根　小松菜 わかめ　果物
	30	水			ご飯　さつま芋と鶏肉の照り煮　和風サラダ 味噌汁　果物	揚げパン　牛乳	ご飯　麻婆豆腐　春雨サラダ ワカメスープ　果物	精白米　さつま芋　きび砂糖　パン　植物油 ごま油　上白糖　片栗粉　春雨	鶏肉　ツナ　油揚げ　きな粉　牛乳 豆腐　豚肉	人参　ほうれん草　もやし　大根　長葱　椎茸 ニンニク　生姜　胡瓜　わかめ　えのき　果物
	31	木			キャロットライスのホワイトソースかけ 鶏肉のオレンジソース 茹でブロッコリー　スープ　果物	南瓜のスイートポテト風　牛乳	ご飯　魚のみりん焼き　含め煮 具だくさん汁　果物	精白米　バター　植物油　薄力粉 マーマレードジャム　片栗粉　じゃが芋 上白糖　ごま油　いりごま　きび砂糖	ベーコン　牛乳　鶏肉　鮭　豚肉	人参　玉葱　マッシュルーム　南瓜 オレンジジュース　ブロッコリー　ごぼう 椎茸　キャベツ　果物

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す。

※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目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。

みなと子育て応援プラザＰｏｋｋｅ