



R2年

10月

こんだてひょう



日 ち ろ	日 に ち	日 曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト キ	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	木	1日 十五 夜		ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 煮物 すまし汁 果物	お月見団子風スイーツポテト(1日) スイーツポテト(15日) 牛乳	ご飯 鶏のオイスター炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米 片栗粉 さつま芋 バター 上白糖 小麦粉 植物油 ごま油 ごま 春雨	鶏肉 牛乳	長葱 大根 人参 ごぼう インゲン 玉葱 わかめ パプリカ キャベツ 胡瓜 もやし 果物
2	16	金			ポークチャップライス 彩サラダ スープ 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き さつま芋と大豆の炒り煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 上白糖 グラニュー糖 ジャム ごま 片栗粉 さつま芋	豚肉 ベーコン 牛乳 豆乳 白身魚 大豆	玉葱 エリンギ フロッコリー パプリカ 参 キャベツ 小松菜 大根 果物
3	17	土			ご飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	バンケーキ(3日) 菓子盛り合わせ(17日) 牛乳	コンソメライス タンドリーチキン コールスロー スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 きび砂糖 ジャム マヨネーズ 上白糖	鶏肉 ツナ缶 牛乳 豆乳 ヨーグルト	生姜 にんにく ほうれん草 人参 わかめ 大根 果物 玉葱 キャベツ コーン 果物
4	18	日			ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	ウインナーボール 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 きび砂糖 小麦粉 春雨	豚肉 ウインナー 牛乳 豚肉 豆腐	ごぼう 玉葱 ピーマン 南瓜 人参 椎茸 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 コーン 果物
5	19	月			ご飯 魚フライ ごま和え 豚汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 きび砂糖 ごま グラニュー糖	白身魚 豚肉 鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳	もやし 人参 ほうれん草 大根 ごぼう レーズン 玉葱 ピーマン キャベツ 南瓜 果物
6	20	火			パン ガリバタチキン 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	さつま芋ご飯 魚の塩焼き お浸し 味噌汁 果物	パン 小麦粉 バター きび砂糖 植物油 マヨネーズ 精白米 ごま さつま芋	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 鮭	エリンギ にんにく 南瓜 玉葱 キャベツ 人参 炊き込みわかめ 小松菜 もやし しめじ 大根 長葱 果物
7	21	水			ご飯 肉じゃが 和え物 味噌汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 チキンときのこのクリームソース サラダ ミネストローネ 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 小麦粉 黒糖 植物油 バター 上白糖	豚肉 しらす 牛乳 豆乳 生クリーム ウインナー	玉葱 人参 インゲン 小松菜 えのき しめじ エリンギ キャベツ 胡瓜 コーン セロリ ホールトマト にんにく 果物
8	22	木			ナポリタン 鶏のムニエル フレンチサラダ オニオンスープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 魚の南蛮漬け 大豆サラダ 祖増し汁 果物	スパゲッティ 植物油 小麦粉 オリーブ油 バター 上白糖 精白米	ウインナー 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 アジ 大豆水煮	玉葱 人参 ピーマン レモン汁 キャベツ コーン パプリカ 胡瓜 大根 果物
9	23	金			秋色カレー チキンと野菜ソテー スープ 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 大根サラダ 味噌汁 果物	精白米 さつま芋 植物油 小麦粉 バター パン グラニュー糖 きび砂糖 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ缶 油あげ	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 コーン エリンギ 椎茸 大根 胡瓜 もやし 果物
10	24	土			ご飯 魚の南部揚げ 磯辺和え 味噌汁 果物	みるくくすもち せんべい	きつねうどん 鶏肉の塩麴焼き 粉ふき芋 果物	精白米 きび砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 上白糖 黒糖 せんべい 干めん じゃが芋	白身魚 豆腐 牛乳 きな粉 油揚げ 鶏肉	ほうれん草 人参 えのき 玉葱 のり わかめ しめじ 長葱 果物
11	25	日			ご飯 中華炒め ミニトマト 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	鮭ときのこの炊き込みご飯 ふるふさ大根 すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 マカロニ きび砂糖	豚肉 きな粉 牛乳 鮭 鶏肉	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく ミニトマト 長葱 椎茸 しめじ えのき 大根 小松菜 わかめ 果物
12	26	月			パン ポテトオムレツ ツナサラダ スープ 果物	ねったぽ風 牛乳	ご飯 味噌カツ 切干大根煮 すまし汁 果物	パン 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 植物油 上白糖 さつま芋 精白米 きび砂糖 パン粉 ごま	卵 牛乳 豚肉 ツナ缶 きな粉 鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 コーン 大根 トマト 切干大根 干し椎茸 インゲン えのき 果物
13	27	火			ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 おかか和え すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 ミニトマト ワカメスープ 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 ごま油	鶏肉 かつお節 ヨーグルト 豚肉	人参 しめじ 玉葱 インゲン キャベツ エリンギ 大根 ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト わかめ えのき 長葱 果物
14	28	水			親子丼 ごまささみ すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	キーマカレー トマトサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 ごま 小麦粉 上白糖 植物油 ジャム バター オリーブ油	卵 鶏肉 牛乳 豆乳 豚肉 ツナ缶	玉葱 のり ほうれん草 ごぼう 人参 椎茸 レモン汁 マッシュルーム にんにく ピーマン ホールトマト ミニトマト セロリ 果物
	29	木	十三 夜		ご飯 カツレツ コーンサラダ スープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 サバの味噌煮 きんぴら炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 白玉粉 きび砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 ツナ缶 豆腐 牛乳 サバ	パセリ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 えのき 長葱 生姜 ごぼう ほうれん草 果物
	30	金			ご飯 鶏と大根の甘辛煮 煮浸し 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	焼きそば 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 さつま芋 植物油 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	大根 インゲン 人参 小松菜 玉葱 わかめ キャベツ ピーマン 青のり 胡瓜 もやし 果物
	31	土			ご飯 鶏の照り焼き 二色煮 味噌汁 果物	南瓜ケーキ 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 マヨネーズ 小麦粉 きび砂糖 植 物油 オリーブ油 じゃが芋 さつま芋	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 生クリーム	大根 胡瓜 玉葱 人参 レーズン ホールト マト にんにく キャベツ

※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。



みなと子育て応援プラザP o k k e