



R3年

10月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行	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	金			ご飯 ヤンニョムチキン もやしナムル 中華スープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め お浸し すまし汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 ごま 植物油 片栗粉	鳥肉 豆乳 牛乳 豚肉	もやし 胡瓜 長葱 椎茸 人参 ごぼう 玉葱 ビーマン 小松菜 しめじ 果物
2	16	土			ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	ブレースコーン 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 きび砂糖 ジャガ芋 バター 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖	豚肉 豆腐 鮭 豆乳 牛乳 鳥肉 ベーコン	人参 長葱 椎茸 しめじ パセリ ホールトマト にんにく キャベツ コーン 果物
3	17	日			パン バターチキン 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 サバの味噌煮 おかか和え すまし汁 果物	精白米 バター 上白糖 小麦粉 パン きび砂糖 植物油	鶏肉 生クリーム かつお節 ヨーグルト わかめ	にんにく 生姜 玉葱 ホールトマト ブロッコリー 人参 コーン セロリ 長葱 えのき キャベツ 大根 果物
4	18	月	18日 十三夜		ご飯 油淋鶏風 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	みたらし団子 牛乳	五目おこわ 筑前煮 すまし汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 ごま もち米 ごま油 白玉粉 小麦粉 きび砂糖	鶏肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ	長葱 もやし 人参 胡瓜 しめじ 玉葱 えのき ごぼう 菊水煮 果物
5	19	火			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 カツレツ 南瓜サラダ スープ 果物	精白米 マヨネーズ きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 植物油 ジャム パン粉 オリーブ油	鮭 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	椎茸 人参 蓮根 インゲン ごぼう 長葱 パセリ 南瓜 玉葱 えのき 果物
6	20	水			ご飯 ポテトコロッケ キャベツソテー 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	精白米 ジャガ芋 植物油 小麦粉 パン粉 上白糖 全粒粉 オートミール きび砂糖 焼きそば麺 片栗粉 ごま油	豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン わかめ 豆腐	玉葱 人参 キャベツ コーン 大根 ごぼう パナナ 長葱 干し椎茸 生姜 にんにく 菊水煮 胡瓜 ビーマン 果物
7	21	木			ご飯 魚のムニエル フレンチサラダ カレーポトフ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 バター 上白糖 ジャガ芋 ごま	鮭 ウィンナー 牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 ブロッコリー ビーマン 南瓜 果物
8	22	金			親子丼 ごまさみし和え 味噌汁 果物	スウェーデン風キャロットケーキ 牛乳	ご飯 洋風煮 ポタージュ 果物	精白米 きび砂糖 ごま 小麦粉 植物油 ジャガ芋 オリーブ油	卵 鶏肉 海苔 わかめ 豆乳 クリームチーズ 牛乳	玉葱 ほうれん草 ごぼう 人参 大根 オレンジジュース キャベツ 果物
9	23	土			ドライカレー マカロニサラダ スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 二色煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ きび砂糖 グラニュー糖 ジャム	豚肉 ツナ缶 豆乳 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく 胡瓜 キャベツ エリンギ コーン 南瓜 えのき 果物
10	24	日			ご飯 鶏のおろし煮 納豆和え 味噌汁 果物	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	ベーコンピラフ 照り焼きチキン グリーンポテト スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 小麦粉 上白糖 ジャガ芋	鶏肉 納豆 豆腐 豆乳 牛乳 ベーコン かつお節	大根 ほうれん草 人参 えのき 玉葱 パセリ コーン 果物
11	25	月			クリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 和風コンソメスープ 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 片栗粉 ごま 上白糖 ジャガ芋 マヨネーズ	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ 鶏肉	玉葱 エリンギ にんにく ブロッコリー 人参 コーン 大根 胡瓜 かぶ 果物
12	26	火			ご飯 肉じゃが 和え物 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン コールスロー スープ 果物	精白米 ジャガ芋 きび砂糖 小麦粉 植物油 マヨネーズ 上白糖	豚肉 しらす ヨーグルト	玉葱 人参 インゲン 小松菜 えのき もやし キャベツ コーン 果物
13	27	水			ご飯 マーマレード焼き 野菜ソテー スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 魚フライ ごま和え 豚汁 果物	精白米 植物油 マーマレード バター さつま芋 小麦粉 上白糖 パン粉 きび砂糖 ごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 白身魚 豚肉	大根 人参 玉葱 コーン もやし ほうれん草 ごぼう 果物
14	28	木			ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 大根サラダ 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 植物油 マヨネーズ ごま油 上白糖 片栗粉 春雨	鶏肉 ツナ缶 油揚げ 豚肉 牛乳	エリンギ 椎茸 人参 大根 かぶ 玉葱 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 コーン 果物
	29	金			ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 根菜ソテー すまし汁 果物	揚げパン 牛乳	味噌うどん 鶏の塩麴焼き さつま芋煮 果物	精白米 上白糖 植物油 パン きび砂糖 ごま油 さつま芋	厚揚げ 鶏肉 ベーコン きな粉 牛乳	玉葱 ごぼう 大根 人参 ほうれん草 えのき もやし 長葱 果物
	30	土			パン ポテトオムレツ ツナサラダ スープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 青菜の炒め物 味噌汁 果物	パン 小麦粉 ジャガ芋 オリーブ油 植物油 上白糖 精白米 片栗粉	卵 牛乳 豚肉 ツナ缶 鶏肉 高野豆腐	玉葱 キャベツ 人参 コーン 大根 トマト しめじ 小松菜 南瓜 果物
	31	日			ご飯 豚肉のオイスターソース炒め ミニトマト 中華スープ 果物	スイートパンプキン 牛乳	ご飯 魚の胡麻風味焼き おろし煮浸し 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 バター ごま	豚肉 牛乳 白身魚 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 ミニトマト 長葱 コーン 南瓜 ほうれん草 えのき 大根 かぶ 果物



※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P o k k e