



R4年

# 10月 こんだてひょう



日 ち ろ	日 ち ろ	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ハ	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	土			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 魚のみりん焼き おかか和え すまし汁 果物	スパゲティ オリーブ油 植物油 精白米 ごま 上白糖 ごま油 片栗粉	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ 白身魚 かつお節	玉葱 エリンギ にんにく ブロッコリー 人参 コーン 大根 キャベツ えのき 小松菜 果物	
2	16	日			ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	ブレンスコーン 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 鶏肉 ベーコン	人参 長葱 椎茸 しめじ ホールトマト にんにく キャベツ コーン 玉葱 果物	
3	17	月			ご飯 魚の西京焼き風 煮物 けんちん汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 上白糖 植物油 きび砂糖 小麦粉 クラニュー糖	白身魚 豆腐 牛乳 豆乳 豚肉 ウインナー ベーコン	椎茸 人参 蓮根 インゲン ごぼう 長葱 レーズン 大根 玉葱 ピーマン キャベツ 南瓜 果物	
4	18	火			パン バターチキン 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め お浸し すまし汁 果物	パン バター 上白糖 上白糖 植物油 マヨネーズ 精白米 ごま 片栗粉	鶏肉 生クリーム ベーコン ヨーグルト 炊き込みわかめ 豚肉	にんにく 生姜 玉葱 ホールトマト 南瓜 人参 セロリ ごぼう ピーマン 小松菜 しめじ 果物	
5	19	水			ご飯 中華炒め カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	けんちんうどん 鶏の塩麴焼き 粉ふき芋 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉 干うどん ジャガ芋	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 長葱 椎茸 大根 ごぼう 果物	
6	20	木		カ フ ェ	ご飯 鶏のおろし煮 納豆和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 洋風煮 ポターージュ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 オリーブ油 ジャガ芋	鶏肉 納豆 豆腐 牛乳	大根 ほうれん草 人参 えのき 玉葱 キャベツ 果物	
7	21	金			ご飯 マーマレード焼き 野菜ソテー スープ 果物	黒糖マフィン 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 植物油 マーマレードジャム バター 小麦粉 黒糖 上白糖	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 鮭 わかめ	大根 人参 玉葱 コーン しめじ えのき 果物	
8	22	土	8日 十 三 夜		ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 彩りきんぴら すまし汁 果物	お月見団子風 スイートポテト(8日) スイートポテト(22日) 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	精白米 ジャガ芋 きび砂糖 上白糖 ごま さつま芋 バター 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 牛乳	人参 しめじ 玉葱 インゲン ごぼう 黄パプリカ 大根 生姜 胡瓜 かぶ 果物	
9	23	日			ご飯 カツレツ 花野菜サラダ スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 根菜ソテー すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 植物油 上白糖 マカロニ きび砂糖	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳 厚揚げ ベーコン	ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 えのき ごぼう 大根 ほうれん草 しめじ 果物	
10	24	月	10日 ス の ポ ー ッ		さつま芋ご飯 魚の塩焼き お浸し 味噌汁 果物	みるくくすもち せんべい	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 さつま芋 片栗粉 上白糖 黒糖 せんべい ごま油 ごま	鮭 油揚げ 牛乳 きな粉 豚肉	小松菜 もやし しめじ 人参 長葱 キャベツ 玉葱 ミニトマト コーン 果物	
11	25	火			ご飯 ゴマチキン 青菜炒め すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン ツナサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 ごま 上白糖 菓子 植物油 ジャガ芋	鶏肉 わかめ ヨーグルト ツナ缶	小松菜 人参 玉葱 長葱 キャベツ コーン 果物	
12	26	水			親子丼 ごまささみ和え 味噌汁 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 きび砂糖 ごま 小麦粉 グラニュー糖 植物油 ジャム バター	卵 鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 海苔	玉葱 ほうれん草 ごぼう 人参 大根 えのき エリンギ コーン 長葱 果物	
13	27	木		カ フ ェ	ご飯 チキンカチャトーラ 茹でブロッコリー スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏と青菜炒め 土佐煮 味噌汁 果物	精白米 オリーブ油 植物油 上白糖 さつま芋	鶏肉 牛乳 かつお節	にんにく 玉葱 黄パプリカ 人参 ホールトマト ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜 菊水煮 果物	
14	28	金			ご飯 鶏ときのこの旨煮 大根サラダ 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	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 クラッカー ジャム ごま油 片栗粉 春雨 上白糖	鶏肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	エリンギ 椎茸 人参 大根 かぶ 玉葱 パナナ 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 コーン 果物	
29	土			ア ニ バ ー サ リ ー							
30	日				ご飯 魚フライ しらす和え 豚汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	焼きそば 棒棒鶏風サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 きび砂糖 ごま油 ごま 春雨	白身魚 しらす 豚肉 豆乳 牛乳 青のり	小松菜 人参 大根 ごぼう 長葱 レーズン キャベツ 玉葱 ピーマン もやし 胡瓜 果物	
31	月				ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	ハロウィンおやつ	ご飯 鶏の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 バター 上白糖	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ	キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト 玉葱 人参 コーン 南瓜 干し椎茸 インゲン もやし 果物	

カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）  
カフェ＊14：30～15：30

※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。

