R5年

10月 こんだてひょう

日にち	日にち	曜日	日本の行事	ナイトベント	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	15	日			ご飯　鶏のねぎ味噌焼き 煮物　すまし汁　果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯　麻婆豆腐 春雨サラダ　中華スープ　果物	精白米　片栗粉　小麦粉　きび砂糖 植物油　ごま油　上白糖　春雨	鶏肉　わかめ　豆乳 牛乳　豚肉	長葱　大根　人参　ごぼう　インゲン 玉葱　南瓜　レーズン　椎茸　にんにく 生姜　胡瓜　コーン　果物
2	16	月			ミートソーススパゲティ チキンと野菜ソテー　スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	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	スパゲティ　オリーブ油　上白糖 じゃが芋　精白米　小麦粉　片栗粉 植物油　マヨネーズ	豚肉　チーズ　鶏肉　ヨーグルト	玉葱　ホールトマト　人参 マッシュルーム　セロリ　にんにく　コーン ゆかり　生姜　胡瓜　かぶ　果物
3	17	火			ご飯　ゴマチキン 野菜炒め　味噌汁　果物	黒糖マフィン 牛乳	キーマカレー　トマトサラダ スープ　果物	精白米　小麦粉　ごま　上白糖 植物油　黒糖　バター　オリーブ油	鶏肉　ウインナー　ベーコン　牛乳 豆乳　豚肉　ツナ缶	人参　玉葱　ピーマン　南瓜　レモン汁 マッシュルーム　にんにく ホールトマト　ミニトマト　セロリ　果物
4	18	水			ご飯　中華炒め チーズ　中華スープ　果物	豆乳くずもち せんべいorクラッカー 牛乳	ご飯　魚のみそマヨ焼き 磯辺和え　けんちん汁　果物	精白米　ごま油　上白糖　片栗粉 黒糖　せんべい　クラッカー　マヨネーズ	豚肉　チーズ　豆乳　きな粉 鮭　海苔　豆腐	玉葱　人参　ニラ　生姜　にんにく　長葱 椎茸　もやし　小松菜　ごぼう　果物
5	19	木		カフェ	パン　グラタン 花野菜サラダ　スープ　果物	お楽しみおやつ	ご飯　鶏の照り焼き 二色煮　味噌汁　果物	パン　じゃが芋　植物油　小麦粉 バター　上白糖　さつま芋	鶏肉　チーズ　牛乳　ベーコン　油揚げ	玉葱　人参　ブロッコリー　コーン　果物
6	20	金			ご飯　カツレツ コーンサラダ　スープ　果物	レーズン蒸しパン 牛乳	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　上白糖　小麦粉　パン粉　オリーブ油 きび砂糖　グラニュー糖　植物油	鶏肉　チーズ　牛乳　豆乳　鮭	パセリ　キャベツ　人参　コーン　玉葱 えのき　レーズン　しめじ　椎茸 大根　長葱　果物
7	21	土			ご飯　豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮　すまし汁　果物	鬼まんじゅう(7) 菓子盛り合わせ(21) 牛乳	ご飯　マーマレード焼き 野菜ソテー　ミネストローネ　果物	精白米　上白糖　片栗粉　きび砂糖 さつま芋　マーマレードジャム バター　じゃが芋　マカロニ	豚肉　牛乳　鶏肉　ウインナー	ごぼう　玉葱　ピーマン　南瓜 ほうれん草　椎茸　大根　人参 セロリ　ホールトマト　にんにく　果物
8	22	日			ご飯　魚フライ ごま和え　豚汁　果物	マカロニきな粉 牛乳	焼きそば　棒棒鶏風サラダ 中華スープ　果物	精白米　小麦粉　パン粉　植物油 上白糖　きび砂糖　ごま　マカロニ 蒸し中華麺　ごま油	白身魚　豚肉　きな粉 牛乳　鶏肉　豆腐	人参　ほうれん草　大根　ごぼう　長葱 キャベツ　玉葱　ピーマン　胡瓜 もやし　果物
9	23	月	9日 スポーツの日		パン　バターチキン フレンチサラダ　スープ　果物	五平餅 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	パン　バター　上白糖　小麦粉 オリーブ油　じゃが芋　精白米 片栗粉　ごま　植物油	鶏肉　生クリーム　牛乳　ベーコン	にんにく　生姜　玉葱　ホールトマト キャベツ　人参　胡瓜　コーン　ごぼう 大根　ほうれん草　えのき　果物
10	24	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　菓子 片栗粉　ごま油	鶏肉　かつお節　ヨーグルト 豚肉　わかめ	人参　玉葱　インゲン　小松菜 しめじ　大根　キャベツ　ピーマン 生姜　にんにく　ミニトマト えのき　長葱　果物
11	25	水			ご飯　チキンときのこクリームソース 彩りサラダ　スープ　果物	ココア揚げパン 牛乳	ご飯　魚のみりん焼き 和風サラダ　具だくさん汁　果物	精白米　小麦粉　植物油　バター パン　グラニュー糖　ごま油 ごま　きび砂糖	鶏肉　牛乳　生クリーム ベーコン　鮭　ツナ缶　油揚げ	しめじ　エリンギ　えのき　玉葱 にんにく　赤パプリカ　黄パプリカ 人参　キャベツ　ほうれん草 大根　果物
12	26	木		カフェ	ご飯　油淋鶏風 中華サラダ　中華スープ　果物	お楽しみおやつ	きつねうどん　鶏の塩麹焼き 粉ふき芋　果物	精白米　上白糖　片栗粉　ごま　ごま油 干めん　きび砂糖　じゃが芋	鶏肉　牛乳　油揚げ	長葱　もやし　胡瓜　人参　椎茸 玉葱　しめじ　果物
13	27	金	27日 十三夜		親子丼　ごまささみ和え 味噌汁　果物	みたらし団子 牛乳	ご飯　味噌カツ 切干大根煮　すまし汁　果物	精白米　きび砂糖　ごま　白玉 小麦粉　片栗粉　パン粉　植物油　上白糖	卵　鶏肉　海苔　豆腐　牛乳　わかめ	玉葱　ほうれん草　ごぼう　人参　大根 えのき　切干大根　干し椎茸 インゲン　果物
14	28	土			ご飯　洋風煮 ポタージュ　果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	五目おこわ　筑前煮 すまし汁　果物	精白米　オリーブ油　じゃが芋 小麦粉　きび砂糖　グラニュー糖 植物油　ジャム　もち米　上白糖　ごま油	鶏肉　牛乳　豆乳　油揚げ	キャベツ　玉葱　人参　大根　しめじ えのき　ごぼう　筍水煮　ほうれん草　果物
	29	日			ご飯　豚肉の生姜焼き 梅肉和え　味噌汁　果物	クリームカップケーキ 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　植物油　小麦粉　片栗粉 きび砂糖　上白糖　ジャム　マヨネーズ	豚肉　ちくわ　かつお節　牛乳　豆乳 生クリーム　鶏肉　ヨーグルト　ベーコン	玉葱　生姜　小松菜　人参　梅干 レモン汁　キャベツ　コーン　大根　果物
	30	月			ハヤシライス　南瓜サラダ スープ　果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯　鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト　すまし汁　果物	精白米　植物油　小麦粉　バター マヨネーズ　全粒粉　きび砂糖 上白糖　じゃが芋	豚肉　ベーコン　チーズ　豆乳 牛乳　鮭　豆腐	玉葱　エリンギ　にんにく　生姜　南瓜 キャベツ　人参　ピーマン　えのき しめじ　果物
	31	火			ご飯　和風オムレツ ビーンズサラダ　味噌汁　果物	スイートパンプキン 牛乳	ベーコンピラフ　レモン風味のチキンステーキ イタリアンサラダ　スープ　果物	精白米　小麦粉　植物油　上白糖　バター オリーブ油　じゃが芋	卵　牛乳　鶏肉　大豆水煮　油揚げ　ベーコン	玉葱　小松菜　人参　胡瓜　長葱　南瓜 にんにく　キャベツ　ミニトマト　レモン汁 コーン　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