



10月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ス ト	食 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	火	15日 十三夜		ご飯 マーメイド焼き トマトサラダ スープ 果物	スイーツポテト(1) お月見団子風スイーツポテト(15) 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 磯辺和え うすくず汁 果物	精白米 マーメイドジャム オリーブ油 上白糖 じゃが芋 さつま芋 バター マヨネーズ 片栗粉	鶏肉 ツナ 牛乳 鮭 海苔 わかめ	ミニトマト 玉葱 もやし 人参 小松菜 大根 長葱 果物		
2	16	水			ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	焼きごま団子 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 植物油 精白米 片栗粉 あんこ きび砂糖	豚肉 粉チーズ 鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ コーン 大根 生姜 ほうれん草 もやし 果物		
3	17	木			ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	お楽しみおやつ	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 じゃが芋 バター 植物油 マヨネーズ 上白糖	豚肉 豆腐 鮭 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	人参 長葱 椎茸 しめじ 玉葱 キャベツ コーン 大根 果物		
4	18	金			ご飯 ニラ玉 カリカリ胡瓜 スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 切干大根 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 上白糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム	卵 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	ニラ 干し椎茸 胡瓜 玉葱 椎茸 人参 切干大根 インゲン ほうれん草 果物		
5	19	土			パン バターチキン フレンチサラダ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	鮭ときのこの炊き込みご飯 ふるふき大根 すまし汁 果物	パン バター 上白糖 小麦粉 じゃが芋 精白米	鶏肉 生クリーム ヨーグルト 鮭	にんにく 生姜 ホールトマト キャベツ 人参 胡瓜 コーン ゆかり しめじ えのき 椎茸 大根 小松菜 長葱 果物		
6	20	日			ご飯 魚フライ ごま和え 豚汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	カレーうどん 鶏肉の塩麹焼き 南瓜煮 果物	精白米 小麦粉 パン粉 上白糖 きび砂糖 すりごま 植物油 マカロニ うどん 片栗粉 ごま油	白身魚 豚肉 きな粉 牛乳 鶏肉	人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長葱 玉葱 椎茸 南瓜 果物		
7	21	月			ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	のり塩ポテト 牛乳	ご飯 筑前煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 じゃが芋 バター 上白糖	豚肉 青のり 牛乳 鶏肉	キャベツ ビーマン 生姜 にんにく ミニトマト 玉葱 人参 コーン ごぼう 椎茸 インゲン 小松菜 えのき 果物		
8	22	火			ご飯 チキンチャトーラ 茹でブロッコリー スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉と青菜炒め 土佐煮 味噌汁 果物	精白米 オリーブ油 植物油 菓子 上白糖	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 おかか	にんにく 玉葱 黄パプリカ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜 筍 果物		
9	23	水			ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 根菜ソテー すまし汁 果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯 フルコギ風 三色ナムル わかめスープ 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 ごま油 いりごま	鶏肉 厚揚げ ベーコン 豆乳 牛乳 豚肉 わかめ	玉葱 ごぼう 大根 人参 もやし ニラ にんにく ほうれん草 コーン えのき 長葱 果物		
10	24	木			ご飯 魚の胡麻風味焼き お浸し 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁 果物	精白米 いりごま ごま油 さつま芋 片栗粉 植物油	白身魚 牛乳 高野豆腐 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 しめじ インゲン 長葱 大根 果物		
11	25	金			ご飯 洋風煮 ボタージュ 果物	クラッカーサンド 牛乳	焼き鳥丼 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 オリーブ油 じゃが芋 バター クラッカー ジャム 片栗粉	鶏肉 牛乳 しらす	キャベツ 玉葱 人参 大根 生姜 南瓜 果物		
12	土				アニバーサリー							
13	26	土			キーマカレー コーンサラダ スープ 果物	りんごマフィン 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 上白糖 きび砂糖	豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 マッシュルーム にんにく ビーマン ホールトマト キャベツ 人参 りんご レーズン エリンギ コーン 南瓜 椎茸 果物		
14	27	日			クリームパスタ 野菜ソテー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 お浸し 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 バター 精白米 片栗粉 すりごま 上白糖 植物油 じゃが芋	ベーコン 生クリーム 牛乳 粉チーズ 油揚げ 豚肉	玉葱 エリンギ にんにく 大根 人参 えのき ほうれん草 果物		
15	28	月	14日 スの ホ リ ツ		ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 魚のトマトソース グリーンポテト スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 すりごま 上白糖 マヨネーズ パン グラニュー糖 バター オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 ツナ 牛乳 白身魚	大根 胡瓜 ほうれん草 えのき 人参 にんにく 玉葱 ホールトマト パセリ キャベツ 果物		
16	29	火			ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 おかか和え 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	塩焼きそば 中華サラダ 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 全粒粉 オートミール 植物油 中華麺 ごま油 すりごま 上白糖	鶏肉 おかか わかめ 豆乳 牛乳 豚肉	大根 インゲン 人参 えのき キャベツ パナナ 玉葱 筍 もやし 胡瓜 コーン 果物		
17	30	水			パン 鮭とほうれん草のグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	パン 植物油 バター 小麦粉 上白糖 じゃが芋 精白米 マヨネーズ きび砂糖	鮭 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 海苔 豚肉 油揚げ	玉葱 ほうれん草 しめじ ブロッコリー 人参 コーン 長葱 インゲン キャベツ 果物		
18	31	木			ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 味噌汁 果物	スイーツパンキン 牛乳	ご飯 魚の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 バター 片栗粉 じゃが芋	豆腐 豚肉 卵 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 白身魚 青のり	干し椎茸 人参 長葱 インゲン 南瓜 しめじ 椎茸 玉葱 ほうれん草 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