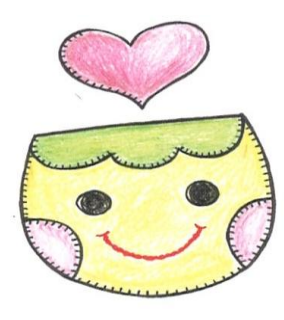




10月 こんだてひょう



日 び り	日 び り	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ニ エ	屋食	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	水			ご飯 魚の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 ブルコギ風 三色ナムル 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 ジャが芋 片栗粉 黒糖 グラニュー糖 植物油 ごま油	白身魚 青のり 豆乳 牛乳 豚肉	しめじ 椎茸 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 ニラ にんにく コーン 長葱 果物
2	16	木		カ フ エ	パンプキンブレッド ホワイトシチュー グリーンサラダ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	パンプキンブレッド ジャが芋 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 精白米 ごま油 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 牛乳 豚肉	コーン 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー ごぼう ピーマン 南瓜 ほうれん草 椎茸 果物
3	17	金			ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 味噌汁 果物	あんこスコーン 牛乳	ご飯 チキンカチャートー 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 あんこ オリーブ油	豆腐 豚肉 卵 大豆水煮 油揚げ ひじき 豆乳 牛乳 鶏肉	干し椎茸 人参 長葱 インゲン 南瓜 玉葱 にんにく 黄パプリカ ホールトマト ブロッコリー きゃべつ コーン
4	18	土			ミートカレースパゲッティ ツナサラダ オニオンスープ ヨーグルト(4日) 果物(18日)	(4日)ゆかりおにぎり 果物 (18日)菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 魚の西京焼き 和え物 けんちん汁 果物	スパゲティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 上白糖 精白米	豚肉 ツナ ベーコン ヨーグルト 白身魚 豆腐	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく きゃべつ ゆかり ほうれん草 しめじ 大根 長葱 果物
5	19	日			ご飯 油淋鶏風 中華サラダ 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 ごま ごま油 マカロニ きび砂糖 ジャが芋 植物油	鶏肉 きな粉 牛乳 豚肉 油揚げ	長葱 もやし 胡瓜 人参 玉葱 コーン しめじ インゲン きゃべつ 果物
6	20	月	6日 十五夜		焼き鳥丼 しらす和え 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 ガリパタチキン 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 さつま芋 白玉粉 小麦粉 バター きび砂糖 植物油	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	生姜 長葱 きゃべつ 人参 玉葱 エリンギ にんにく ブロッコリー コーン 果物
7	21	火			ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 おかか和え 味噌汁 果物	オレンジトースト 牛乳	塩焼きそば 棒棒鶏風サラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 植物油 パン バター マーメレードジャム 上白糖 中華麺 ごま油 ご ま	鶏肉 おかか わかめ 牛乳 豚肉	大根 インゲン 人参 えのき 小松菜 筍 玉葱 きゃべつ 胡瓜 もやし 果物
8	22	水			ご飯 つくねの照り焼き 煮浸し 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 魚のバター醤油焼き 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 さつま芋 小麦粉 上白糖 バター	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 鮭 ベーコン	玉葱 生姜 大根 人参 きゃべつ 小松菜 長葱 もやし 果物
9	23	木		カ フ エ	ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ビビンバ丼 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 ごま 上白糖 植物油 ごま油	鶏肉 ツナ 牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	大根 胡瓜 えのき 人参 ほうれん草 もやし コーン 玉葱 果物
10	24	金			ハヤシライス コーンサラダ スープ 果物	クラッカーサンド 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 植物油 小麦粉 上白糖 ジャが芋 バター クラッカー ジャム	豚肉 牛乳 厚揚げ 鶏肉 ベーコン	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト きゃべつ 人参 コーン ごぼう 大根 椎茸 果物
11	25	土		25日 ア リ イ サ	ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	(11のみ)さつま芋のバター焼き 牛乳	きつねうどん 鶏の塩麴焼き こふき芋 果物	精白米 ごま油 さつま芋 バター グラニュー糖 うどん きび砂糖 ジャが芋	豆腐 豚肉 おかか 牛乳 鶏肉 油揚げ	玉葱 もやし きゃべつ 人参 しめじ 大根 長葱 果物
12	26	日			ご飯 根菜の味噌グラタン 大豆サラダ 和風コンソメスープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 青椒肉絲 ミニトマト スープ 果物	精白米 ジャが芋 小麦粉 上白糖 ごま油 バター きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム 片栗粉	鶏肉 牛乳 ビザチーズ 大豆水煮 豆乳 豚肉	人参 蓮根 胡瓜 玉葱 えのき ほうれん草 ピーマン 筍 ミニトマト 長葱 大根 果物
13	27	月	13日 ス ポ ー ッ の		ご飯 洋風煮 ポタージュ 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 鶏の生姜焼き 二色煮 味噌汁 果物	精白米 オリーブ油 ジャが芋 バター 小麦粉 きび砂糖 植物油 ジャム	鶏肉 牛乳 豆乳	きゃべつ 玉葱 人参 大根 パセリ 生姜 南瓜 ほうれん草 果物
14	28	火			ご飯 豚肉の味噌バター焼き磯辺和え すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 バター 植物油 菓子 小麦粉 上白糖 ごま	豚肉 海苔 ヨーグルト 鶏肉 豆腐	エリンギ 玉葱 コーン きゃべつ 人参 えのき 筍 大根 ピーマン 果物
	29	水			ご飯 麻婆豆腐 もやしとコーン和え スープ 果物	クリームカップケーキ 牛乳	鮭ときのこの炊き込みご飯 ぶろふき大根 すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 ジャム	豆腐 豚肉 豆乳 牛乳 生クリーム 鮭 鶏肉 わかめ	長葱 椎茸 にんにく 生姜 もやし ほうれん草 コーン 玉葱 人参 しめじ えのき 大根 小松菜 果物
	30	木			パン バターチキン フレンチサラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 鶏の竜田揚げ 切干大根煮 すまし汁 果物	パン バター 上白糖 小麦粉 オリーブ油 精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖	鶏肉 ベーコン 生クリーム おかか	にんにく 生姜 玉葱 ホールトマト きゃべつ 人参 胡瓜 コーン 切干大根 干し椎茸 インゲン ほうれん草 果物
	31	金			ご飯 千草焼き ジャが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	スイートパンプキン 牛乳	にんにく醤油焼きうどん 含め煮 根菜汁 果物	精白米 植物油 上白糖 ジャが芋 きび砂糖 バター うどん	豚肉 卵 わかめ 牛乳 高野豆腐	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 大根 南瓜 きゃべつ 椎茸 玉葱 にんにく インゲン ごぼう 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P o k k e