



R8年

10月

こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行	イ ン ト ベ	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	木		カ フ ェ	コンソメライス チキンのきのこクリームソース 彩りサラダ ミネストローネ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 筑前煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 バター 上白糖 ごま油	鶏肉 牛乳 生クリーム ウインナー 豆腐	パセリ しめじ エリンギ マッシュルーム 玉葱 にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 フロッコリー セロリ 椎茸 ホールトマト ごぼう インゲン 果物
2	16	金			ご飯 ブルコギ風 三色ナムル スープ 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 さつま芋	豚肉 牛乳 豆乳 鶏肉 しらす	もやし 玉葱 人参 ニラ にんにく ほうれん草 コーン 大根 椎茸 インゲン きゃべつ 果物
3	17	土			ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	(3日)ココアスコーン (17日)菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 魚のバター醤油焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 ごま 上白糖 菓子 マヨネーズ きび砂糖 植物油 バター じゃが芋	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 鮭	大根 胡瓜 玉葱 人参 ビーマン きゃべつ 果物
4	18	日			ミートソーススパゲティ ウインナーと野菜ソテー スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 南瓜煮 味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 粉チーズ ウインナー ヨーグルト 鶏肉 豆腐	玉葱 ホールトマト 人参 セロリ マッシュルーム にんにく 大根 コーン きゃべつ 長葱 南瓜 果物
5	19	月			ご飯 魚の西京焼き お浸し すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 油淋鶏風 中華サラダ スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 小麦粉 ジャム 片栗粉 ごま ごま油	白身魚 牛乳 豆乳 鶏肉	きゃべつ 人参 椎茸 玉葱 長葱 もやし 胡瓜 大根 果物
6	20	火			ご飯 コンソメガーリックチキン フレンチサラダ コンチャウダー 果物	のり塩ポテト 牛乳	きつねうどん 豚と野菜の煮物 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 バター うどん きび砂糖	鶏肉 ウインナー 青のり 油揚げ 牛乳 豚肉	にんにく きゃべつ 人参 胡瓜 玉葱 コーン クリームコーン 大根 長葱 蓮根 ごぼう インゲン 果物
7	21	水			パン きのこキッシュ 茹でブロッコリー スープ 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 魚のカレー揚げ 煮浸し 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 精白米 片栗粉 あんこ ごま さつま芋	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム ビザチーズ 白身魚 油揚げ	玉葱 エリンギ マッシュルーム ブロッコリー 人参 セロリ コーン 大根 しめじ 果物
8	22	木		カ フ ェ	豚丼 磯辺和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 チキンのレモン風味焼き グリーンサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋	豚肉 海苔 わかめ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 小松菜 えのき 大根 にんにく きゃべつ Kun ブロッコリー 果物
9	23	金	23日 十三夜		ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 根菜ソテー 味噌汁 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米 上白糖 植物油 じゃが芋 さつま芋 バター きび砂糖	鶏肉 厚揚げ ベーコン 牛乳 豚肉	玉葱 ごぼう 大根 人参 しめじ 生姜 かぶ ほうれん草 椎茸 果物
10	24	土			ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ風 わかめスープ 果物	りんごマフィン 牛乳	ご飯 けんちん煮 煮浸し 具だくさん汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 ごま きび砂糖	鶏肉 海苔 わかめ 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉	きゃべつ 人参 胡瓜 にんにく えのき 長葱 りんご レーズン ごぼう 大根 南瓜 玉葱 果物
11	25	日			ご飯 魚のみそマヨ焼き 和え物 うすくず汁 果物	クラッカーサンド 牛乳	麻婆茄子丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 マヨネーズ 片栗粉 クラッカー ジャム ごま油 春雨 上白糖	鮭 鶏肉 わかめ 牛乳 豚肉 豆腐	人参 ほうれん草 しめじ 大根 長葱 茄子 にんにく 生姜 胡瓜 玉葱 しめじ
12	26	月			ご飯 チキンカチャトーラ ツナサラダ スープ 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏肉の香味炒め さつま芋煮 味噌汁 果物	精白米 オリーブ油 植物油 上白糖 パン グラニュー糖 バター ごま油 ごま さつま芋	鶏肉 ツナ 牛乳 油揚げ	にんにく 玉葱 黄パプリカ ホールトマト きゃべつ 人参 小松菜 生姜 果物
13	27	火			ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 スタミナ炒め ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 ごま油 菓子 上白糖 片栗粉	豚肉 豆腐 おかか ヨーグルト	きゃべつ 玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく ミニトマト 長葱 えのき 果物
14	28	水			ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 二色煮 すまし汁 果物	ウインナーボール 牛乳	ご飯 さつま芋の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 きび砂糖 小麦粉 植物油 さつま芋	鶏肉 ウインナー 牛乳 ツナ	ごぼう 玉葱 南瓜 人参 ほうれん草 果物
	29	木			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	ライスビザ 牛乳	ご飯 ゴマチキン炒め おかか和え 味噌汁 果物	パン 植物油 バター 上白糖 精白米 小麦粉 ごま	鮭 牛乳 ビザチーズ ウインナー 鶏肉 おかか わかめ	玉葱 ほうれん草 しめじ ブロッコリー 人参 コーン 小松菜 果物
	30	金			ご飯 和風オムレツ じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	コーンカルボナーラ風 チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 上白糖 スパゲティ バター せんべい ビスケット	卵 牛乳 鶏肉 油揚げ 生クリーム ゼラチン ベーコン	玉葱 小松菜 茄子 みかん缶 にんにく ブロッコリー きゃべつ 果物
	31	土			秋色カレー マカロニサラダ スープ 果物	スイートパンブキン 牛乳	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 根菜汁 果物	精白米 さつま芋 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 上白糖 片栗粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 高野豆腐	玉葱 人参 しめじ セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン 南瓜 インゲン 大根 ごぼう 長葱 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