

10月のこんだて

2日・16日 (水)

さんまの磯部揚げ
さつま芋とひじきのサラダ
かんぴょうのみそ汁
525kcal

牛乳
お菓子



3日・17日 (木)

かぼちゃのカレー
フルーツヨーグルト
462kcal

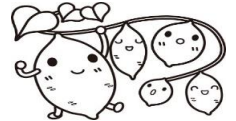
牛乳
お菓子



4日・18日 (金)

豚なすピーマン炒め
チンゲン菜のナムル
キャベツのスープ
408kcal

牛乳
豆腐のお好み焼き (4日)
ジャムパン (18日)



7日・21日 (月)

肉豆腐
きゅうりの酢の物
きのこ汁
400kcal

牛乳
お菓子



8日 (火)

鮭のきのこみそ焼き
ひじきのそぼろ煮
秋野菜の彩り汁
377kcal

牛乳
黒ごま蒸しパン



9日・23日 (水)

さばのソース煮
れんこんのツナサラダ
マーボー豆腐スープ
473kcal

牛乳
お菓子



10日・24日 (木)

鶏とさつま芋の甘辛あえ
キャベツの昆布あえ
押し麦スープ
373kcal

牛乳
お菓子



11日・25日 (金)

ちゃんこ煮
切干し大根のごまあえ
かぶの白みそ汁
367kcal

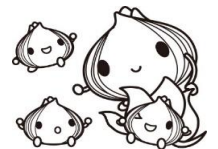
牛乳
バナナドーナツ (11日)
かぼちゃクッキー (25日)



15日・29日 (火)

牛肉のオイスターソース炒め
ブロッコリーときのこのサラダ
わかめスープ
341kcal

お茶
新米おにぎり (15日)
五平餅 (29日)



28日 (月)

さわらと大豆の煮つけ
ほうれん草の磯香あえ
大根のみそ汁
392kcal

牛乳
お菓子



30日 (水)

あじのカレー南蛮
夕焼けポテトサラダ
しいたけのすまし汁
450kcal

牛乳
お菓子



31日 (木)

チキンライス
ハロウィンコロケ
コロコロサラダ
コンソメスープ
フルーツ
522kcal

お茶
ゼリー



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 16 (水)	白飯 さんまの磯部揚げ さつまいも ひじきのサラダ かんぴょうのみそ汁	米、さつまいも じゃがいも、油 片栗粉、砂糖 オリーブ油 ごま油	さんま、みそ 油揚げ、ごま 青のり	かんぴょう ひじき、しょうが にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、バナナ みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 豚なすピーマン炒め チンゲン菜のナムル キャベツのスープ	米、砂糖、ごま油	豚肉、みそ	なす、キャベツ チンゲンサイ、もやし にんじん、たまねぎ ピーマン、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 豆腐のお好み焼き (4日) ジャムパン (18日)
7 ・ 21 (月)	白飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 きのこ汁	米、砂糖 こんにゃく	焼き豆腐、牛肉 しらす干し	きゅうり、たまねぎ またけ、えのきたけ ねぎ、しめじ しいたけ、にんじん	牛乳 お菓子
8 (火)	白飯 鮭のきのこみそ焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜の彩り汁	米、さつまいも 砂糖、ごま油	さけ、鶏ひき肉 油揚げ、みそ ひじき	かぼちゃ、にんじん しめじ、えのきたけ またけ、いんげん ねぎ、しょうが	牛乳 黒ごま蒸しパン
9 ・ 23 (水)	白飯 さばのソース煮 れんこんのツナサラダ マーボー豆腐スープ	米、砂糖 オリーブ油 片栗粉	さば、ツナ缶 絹ごし豆腐 豚ひき肉	キャベツ、こまつな れんこん、にんじん コーン、ねぎ しょうが、にら	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 鶏とさつまいもの甘辛あえ キャベツの昆布あえ 押し麦スープ	米、さつまいも 押し麦、片栗粉 砂糖、油	鶏肉、ハム 塩こんぶ、ごま	キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん ピーマン、しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	白飯 ちゃんこ煮 切干し大根のごまあえ かぶの白みそ汁	米、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、白みそ 鶏ひき肉、ごま	だいこん、にんじん たまねぎ、かぶ ほうれんそう しめじ、みつば 切り干しだいこん ねぎ、しょうが	牛乳 バナナドーナツ (11日) かぼちゃクッキー (25日)
15 ・ 29 (火)	白飯 牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーと きのこのサラダ わかめスープ	米、砂糖、ごま油	牛肉、わかめ	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、しめじ えのきたけ、にんじん パプリカ、ピーマン しょうが、にんにく	お茶 新米おにぎり (15日) 五平餅 (29日)
28 (月)	白飯 さわらと大豆の煮つけ ほうれん草の磯香あえ 大根のみそ汁	米、砂糖	さわら、大豆 みそ、油揚げ のり佃煮	だいこん、もやし ほうれんそう こまつな、たまねぎ にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
30 (水)	白飯 あじのカレー南蛮 夕焼けポテトサラダ しいたけのすまし汁	米、じゃがいも マヨネーズ 小麦粉、砂糖 油、片栗粉	あじ、ハム 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん きゅうり、ピーマン パプリカ、しいたけ	牛乳 お菓子
31 (木)	チキンライス ハロウィンコロケ ココロサラダ コンソメスープ フルーツ	米、さつまいも パン粉、小麦粉 油	鶏肉、ベーコン ハム、豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ かぶ、にんじん みかん缶、パイン缶 きゅうり、コーン グリーンピース ピーマン	お茶 ゼリー

- ❁ 1日は、鍛錬遠足です。お弁当をお願いします。おやつは、マシュマロサンドです。
- ❁ 10日・24日の「押し麦」は、食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整えます。
- ❁ 29日のおやつ「五平餅」は、長野、富山等の郷土のお菓子です。