



10月のよていこんだて



2021年度

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 金	昼食	ちゃんぽんめん 根菜のきんぴら 金時豆煮	中華めん、油 ごま、ごま油、砂糖 砂糖	豚肉 ちくわ 金時豆	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ れんこん、ごぼう、人参	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、みりん、酒 塩
	午後おやつ	青菜じゃこおにぎり 牛乳	米、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜	しょうゆ
2 16 30 土	昼食	ハヤシライス ほうれん草のツナサラダ	米、油 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶 ほうれん草、人参	ハヤシルウ 酢、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
4 18 月	昼食	ごはん 酢鶏 キャベツのみそ汁	米 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	鶏肉 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	ヨーグルト くだもの		ヨーグルト	くだもの	
5 19 火	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き もやしのナムル 豆乳スープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 ごま、ごま油、砂糖 油	魚 豆乳	もやし、人参、ほうれん草 玉ねぎ、人参、ブロッコリー	酒、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖、油	合挽きミンチ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう
6 20 水	昼食	ごはん 厚揚げの肉巻き 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油	厚揚げ、豚肉 大豆水煮、ちくわ みそ	切干大根、人参、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
7 21 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 ブロッコリーの磯和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、みそ のり 豆腐、昆布	しょうが ブロッコリー、人参 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、油	牛乳		しょうゆ
8 22 金	昼食	チキンカレーライス 和風サラダ	米、じゃがいも、油 砂糖	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご キャベツ、人参、きゅうり	カレールー、ソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	もちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉	チーズ、牛乳 牛乳		
9 土	昼食	焼きそば みそ汁	中華めん、油	豚肉 豆腐、みそ	キャベツ、人参、ピーマン 玉ねぎ	ソース、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
11 25 月	昼食	さつまいもごはん すき焼き風煮 小松菜のみそ汁	米、さつまいも、黒ごま 麩、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ、小松菜	塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳		チーズ 牛乳		せんべい
12 26 火	昼食	パン 肉団子のクリームスープ ひじきのビタミンサラダ くだもの	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン、片栗粉、油 コーン缶、砂糖、油	鶏ミンチ、鶏レバー、卵、牛乳 ひじき、大豆水煮	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、しょうが 人参、ほうれん草、パプリカ くだもの	コンソメ、塩こしょう しょうゆ、酢、みりん
	午後おやつ	ナポリタン 牛乳	スパゲッティ、砂糖、油	ポークビッツ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、トマト缶	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう
13 27 水	昼食	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ さつまいものみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油 さつまいも	魚 みそ	玉ねぎ、人参、えのき 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー
14 28 木	昼食	ごはん 鶏肉のレモン煮 青菜のおかか和え 大根のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	鶏肉 かつお節 油揚げ、みそ	レモン汁 ほうれん草、小松菜、人参 大根、人参	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	ラスク 牛乳	フランスパン、砂糖、マーガリン	牛乳		

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・10/5(火)、10/28(木)

*10/23(土)運動会(雨天の場合は30日に延期となります)

*10/29(金)お誕生会 メニュー:麦ごはん、さつまいもコロッケ、ヨーグルトサラダ、オニオンスープ、くだもの (おやつ)ハロウィンクッキー、牛乳

