



10月のよていこんだて



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
2 16 30 月	昼食	ごはん すき焼き風煮 具だくさんみそ汁	米 麩、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 油揚げ、みそ	白菜、玉ねぎ 大根、ごぼう、人参、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
3 17 火	昼食	パン 魚のクリーム煮 もやしのナムル わかめスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン 砂糖、ごま油 ごま、油	魚、スキムミルク、牛乳 わかめ	玉ねぎ、しめじ もやし、ほうれん草、人参 玉ねぎ	コンソメ、塩こしょう、酒 しょうゆ、酢 シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉、やまいも	豚ミンチ、卵、かつお節、青のり 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース、だしパック、ベーキングパウダー、塩
4 18 水	昼食	ごはん 豚肉のかりん揚げ 青菜の磯和え たまごのみそ汁	米 ごま、片栗粉、砂糖、油 砂糖	豚肉 のり 卵、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
5 19 木	昼食	ごはん 魚のみそマヨ焼き 五目豆煮 白菜のすまし汁	米 マヨネーズ、砂糖 砂糖	魚、みそ 大豆水煮、ちくわ、昆布	にんじん、れんこん、しいたけ 白菜、人参、えのき	しょうゆ、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ホットケーキミックス、油	ウインナー、卵、牛乳 牛乳		
6 20 金	昼食	ナポリタン ポトフ	スパゲッティ、マーガリン、砂糖、油 じゃがいも、油	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ、ピーマン、なす、トマト缶 玉ねぎ、人参、キャベツ	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	きなこ 牛乳	くだもの	
7 21 土	昼食	二色ごはん みそ汁 ほうれん草のソテー	米、砂糖 砂糖、マーガリン	鶏ミンチ 豆腐、わかめ、みそ	人参 玉ねぎ ほうれん草、人参	しょうゆ、みりん、酒 だしパック コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
23 月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁	米 砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ヨーグルト せんべい		ヨーグルト		せんべい
10 24 火	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 大根サラダ さつまいものミルクスープ	食パン、ジャム 小麦粉、砂糖、油 砂糖 さつまいも、油	鶏肉、鶏レバー ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、しめじ、トマト缶、にんにく、しょうが 大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鮭チーズおにぎり 牛乳	米	鮭フレーク、チーズ 牛乳		塩
11 25 水	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 麩とほうれん草のみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 春雨、砂糖 麩	豆腐、鶏ミンチ、ひじき ハム みそ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 玉ねぎ、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、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	りんご	ベーキングパウダー
12 26 木	昼食	さつまいもごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 厚揚げのみそ汁	米、さつまいも、黒ごま てんぷら粉、片栗粉、油	魚 厚揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、青ねぎ	塩 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	スティックパイ くだもの 牛乳	パイシート、グラニュー糖	牛乳	くだもの	
13 27 金	昼食	カレーライス ブロッコリーとたまごのサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 マヨネーズ	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、しょうが、にんにく ブロッコリー、人参、れんこん	カレーパウダー、カレー粉、ソース、コンソメ 塩こしょう
	午後おやつ	ぼこぼこクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖、コーンフレーク	卵 牛乳		ベーキングパウダー
14 土	昼食	きつねうどん 豚肉と野菜のソテー	うどん 油	いなり用揚げ、わかめ 豚肉	キャベツ、玉ねぎ、人参	だしパック、しょうゆ、みりん コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

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・・・3日(火)、12日(木)

*10/28(土)運動会(雨天の場合は11/4(土)に延期となります)

*10/31(火)お誕生会 メニュー:ごはん、さつまいもコロッケ、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