

10月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
1 日 水	牛乳	こしひかり はちみつ	油 ごま	かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ
	ご飯	じゃがいも 砂糖		豚肉 ちくわ		いんげん	しょうが りんご れんこん ごぼう
	ずまし汁 豚肉のしょうが焼き 野菜のきんぴら						
2 日 木	牛乳	こしひかり 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん キャベツ 玉ねぎ
	ご飯	かたくり粉		豚肉 豆腐			ねぎ ぶなしめじ えのきたけ
	大根のみそ汁 豆腐ハンバーグきのこソース チーズ入り大豆サラダ			大豆 ハム			しょうが きゅうり コーン
3 日 金	牛乳	米粉パン じゃがいも 砂糖	バター	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	りんご 玉ねぎ キャベツ
	アップルチップ米粉コッペパン	パン粉 小麦粉	ホワイトルウ 油	たちうお			きゅうり コーン
	グラムチャウダー 太刀魚フライ フレンチサラダ						
6 日 月	牛乳	こしひかり 白玉もち	油	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ
	ご飯	里芋 じゃがいも		豚肉 かつおぶし		ほうれん草	しいたけ もやし コーン
	ふりかけ 月見団子汁 黒いもコロッケコーンおひたしお月見デザート	砂糖 クレープ					玉ねぎ
7 日 火	牛乳	こしひかり さつまいも	油	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ
	ご飯	砂糖		さば かつおぶし		かぐらんぱん	もやし キャベツ きゅうり
	さつまい さばのかぐら南蛮みそ焼き 梅おかか和え						梅
8 日 水	牛乳	こしひかり さといも	ごま油 油	豆腐 たまご	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	だいこん まいたけ ねぎ
	ご飯	車ふ 小麦粉					キャベツ
	まいたけけんちん汁 車ふフライの甘辛 ひじきと炒り卵のサラダ	パン粉 砂糖					
9 日 木	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま油 ごま	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく
	ご飯				ヨーグルト		しょうが
	わかめスープ ビビンバ ヨーグルトあえ						もやし パイナップル もも
10 日 金	牛乳 米粉めん	米粉めん 砂糖	油 ごま	豚肉 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ えのきたけ もやし
	和風汁	ブルーベリーゼリー					玉ねぎ
	かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のおひたし ブルーベリーゼリー	パン粉 小麦粉				ほうれん草	
14 日 火	牛乳	こしひかり かたくり粉	油 ごま	あさり 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	えのきたけ ねぎ にんにく
	ご飯	砂糖		みそ 鶏肉 ツナ		ほうれん草	しょうが りんご はくさい
	あさりのみそ汁 鶏肉の旨だれからあげ 和風ツナサラダ						
15 日 水	牛乳	こしひかり 大麦	油 カレールウ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ
	麦ごはん	さつまいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ				れんこん ぶなしめじ キャベツ
	秋の味覚カレー コールスローサラダ りんご						きゅうり コーン りんご
16 日 木	牛乳	こしひかり	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	こまつな 野沢菜	だいこん ぶなしめじ
	ご飯	パン粉 小麦粉		納豆 かつおぶし		にんじん しその実	えのきたけ ねぎ たくあん
	真だくさん汁 ししゃもフライ きりざい						きゅうり れんこん

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
17 日 金	牛乳 ミルメーク	パン 黒糖 じゃがいも	油	うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい キャベツ
	黒糖パン	マカロニ 砂糖					きゅうり えだまめ コーン
	うずら卵入りABCスープ ミートボールケチャップソース グリーンサラダ	ミルメーク 米パン粉					しょうが
20 日 月	牛乳	こしひかり じゃがいも 砂糖	油 ハヤシルウ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ
	ご飯	りんごジャム ぎょうざの皮				ブロッコリー	ぶなしめじ マッシュルーム
	ハヤシライス ツナとブロッコリーのサラダ なんちゃってアップルパイ	小麦粉					キャベツ コーン りんご
21 日 火	牛乳	こしひかり かたくり粉	ごま油 油	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 のり	にんじん パセリ こまつな	白菜 玉ねぎ たくあん
	キムタクご飯	砂糖	ノンエッグタルタルソース				ねぎ キャベツ もやし
	コンソメスープ チキン南蛮 のり酢和え						コーン きゅうり
22 日 水	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ 玉ねぎ
	ご飯	さつまいも		厚揚げ			ねぎ しょうが ごぼう きゅうり
	鶏団子汁 厚揚げの薬味ソースかけ さつまいものごまだれサラダ	パン粉					
23 日 木	牛乳	こしひかり はるさめ	油 ごま	豚肉 いわし	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう えのきたけ たけのこ
	ご飯	砂糖 かたくり粉				しそ	キャベツ きゅうり
	沢煮焼 いわしの蒲焼き キャベツの風味和え						大根 なす れんこん
24 日 金	牛乳	中華めん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
	中華めん	ぎょうざの皮					キャベツ もやし しななく
	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ 切干大根の中華和え						ねぎ 切干大根 きゅうり
27 日 月	牛乳	こしひかり じゃがいも	ごま	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん ねぎ にんにく
	ご飯						しょうが たくあん
	油揚げのみそ汁 タンドリーチキン たくあん和え						キャベツ きゅうり
28 日 火	牛乳	こしひかり じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	みそ さけ 大豆	牛乳 わかめ ひじき	こまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ
	ご飯	砂糖	油			いんげん	
	じゃがいものみそ汁 鮭のもみじ焼き 大豆の磯煮						
29 日 水	牛乳	こしひかり さといも	油	鶏肉 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん いんげん	れんこん ごぼう
	ご飯	車ふ 砂糖				こまつな	キャベツ もやし
	秋野菜の煮物 あまからとんかつ 塩昆布のおひたし	小麦粉 パン粉					
30 日 木	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま ごま油 油	豆腐 みそ いか	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	玉ねぎ えのきたけ ねぎ
	ご飯			おから 鶏肉 豆乳			しょうが にんにく コーン
	豆腐のみそ汁 いかのねぎ塩焼き カレーおから						
31 日 金	牛乳	米粉パン 紫いも	油 ホワイトルウ	ベーコン 豆乳	牛乳	かぼちゃ にんじん	コーン 玉ねぎ キャベツ
	10ロウィンカラー揚げパン	砂糖		鶏肉 豚肉		パセリ	きゅうり えだまめ コーン
	パンブキンポタージュ 照り焼きハンバーグ カラフルサラダ						にんにく