


10がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	 からだ (体をつくる食品)		 からだちょうしどとの (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10/1	〈つきみこんだて〉 むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき こんぶあえ さといものみそしる つきみデザート	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さといも おつきみ デザート	
10/2	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ とりにくのマーマレードやき まめなサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	えだまめ とうもろこし きゅうり たまねぎ もやし しめじ	ごはん むぎ マーマレード きんときまめ しろいんげんまめ	ごま マヨネーズ
10/6	こくとうパン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら
10/7	ねぎじゃこチャーハン ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかサラダ わかめスープ	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ にんにく はるさめ キャベツ もやし	ごはん むぎ こむぎこ さとう	あぶら
10/8	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき きんぴらごぼう すいとん ぶどう	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ ぶどう ごぼう こんにゃく	ごはん むぎ さとう すいとん	あぶら ごま マヨネーズ
10/9	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのいそべやき わふうサラダ まめじゃが	いか だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし こんにゃく たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
10/12	〈くめのあいごデーこんだて〉 むぎごはん ぎゅうにゅう げんきっコレパー こまつなのおひたし なめこのみそしる てづくりブルーベリーゼリー	とりにく とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら こまつな にんじん	しょうが キャベツ なめこ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ こむぎこ さとう ブルーベリー ゼリー	あぶら ごま
10/13	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう やさいのソテー ポークビーンズ	ツナ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし キャベツ エリンギ れんこん たまねぎ えだまめ	パン きんときまめ しろいんげんまめ じゃがいも かたくりこ	マヨネーズ あぶら
10/14	むぎごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ いろどりあえ すきやきふうに	ハタハタ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ あかピーマン しらたき しるねぎ ごぼう もやし	ごはん むぎ かたくりこ パンこ さとう	あぶら
10/15	むぎごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき きりぼしだいこんのうまに とうふのみそしる	たまご とりにく とうふ みそ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	ごはん むぎ さとう	あぶら

日 にち	こんだてめい	 からだ (体をつくる食品)		 からだちょうしどとの (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
10/16	あきいっぱいごはん ぎゅうにゅう さばのごまじょうゆあげ あおじそドレッシングあえ ゆばのすましじる	とりにく さば ゆば	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな	しめじ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ くり こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま
10/19	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもとえびのかきあげ あますあえ あつあげのみそしる	えび たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし だいこん なす	ごはん むぎ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら
10/20	メンチカツバーガー まるパン メンチカツ いっしょくソース ポイルやさい ぎゅうにゅう クラムチャウダー	ぶたにく とりにく ほたて	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター
10/21	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こんぶあえ ぶたじる	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さとう さつまいも	
10/22	ぶたキムチどんぶり ぎゅうにゅう ごまじゃこナッツ チンゲンサイのちゅうかあえ メロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にら にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ もやし メロン きゅうり きくらげ	ごはん むぎ さとう はるさめ	あぶら アーモンド ごま
10/23	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのうめみそやき ふくじんづけあえ かきたまじる	さごし みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	うめぼし キャベツ たまねぎ えのきたけ ふくじんづけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	
10/26	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからやき ゆかりあえ のっぺいじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも かたくりこ	
10/27	さらうどん ぎゅうにゅう にくまん ナムル	えび いか かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ だいこん	さらうどんめん こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま
10/28	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのおろしかけ きのことこんにゃくのいために あさりのみそしる	あじ さつまあげ あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ちんげんさい	だいこん こんにゃく しめじ しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら
10/29	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ りっちゃんサラダ ワインゼリー	ぎゅうにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん むぎ じゃがいも さとう ワインゼリー	あぶら
10/30	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ なっとうあえ もずくのすましじる ハロウィンデザート	とりにく なっとう かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ うめぼし たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ うめぼし ハロウィン デザート	あぶら

