

# 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)		からだちょうしよとの (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
1日 (火)	ココアトースト ぎゅうにゆう ブロッコリーサラダ ポトフ	とりにく	ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい	パン じゃがいも さとう	マーガリン あぶら
2日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゆう エビのチリソース ナムル わかめスープ	エビ ハム	ぎゅうにゆう わかめ	にら ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん むぎ かたくりこ	あぶら
3日 (木)	セルフおにぎり さけごはん てまきのり ぎゅうにゆう いりこ ふくじんづけあえ にくじゃが	さけ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう のり いりこ	にんじん こまつな いんげん	キャベツ ふくじんづけ たまねぎ こんにやく	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら
4日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゆう ハタハタのからあげ ごまあえ すきやきふうに	ハタハタ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし はくさい だいこん しいたけ しろねぎ しらたき	ごはん むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま
7日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゆう さばのごまじょうゆあげ きりぼしだいこんのうまに とうふのみそしる	さば ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん キヌサヤ ねぎ かぼちゃ	きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま
8日 (火)	こくとうパン ぎゅうにゆう Tandoriチキン りっちゃんサラダ さつまいもポタージュ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゆう ヨーグルト こんぶ	にんじん トマト パセリ	にんにく レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こくとうパン さとう さつまいも	あぶら
9日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゆう あかうおのさいきょうやき なっとうサラダ のっぺいじる りんご	あかうお みそ なっとう ちくわ とりにく	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにやく りんご	ごはん むぎ さとう さといも かたくりこ	マヨネーズ
10日 (木)	ねぎじゃこチャーハン ぎゅうにゆう パオシュウ ちゅうかすのもの かふうたまごスープ	ぶたにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく たけのこ キャベツ きゅうり もやし きくらげ とうもろこし	ごはん むぎ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら
11日 (金)	ハヤシライス ぎゅうにゆう いりこ オムレツ いるどりサラダ	ぎゅうにゆう たまご	ぎゅうにゆう いりこ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ だいこん	ごはん むぎ さとう	あぶら
15日 (火)	セルフコロッケバーガー ビーフコロッケ ポイルやさい とんかつソース ぎゅうにゆう クラムチャウダー	ぎゅうにゆう あさり ハム	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら
16日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゆう いりこ いかのマヨネーズやき アーモンドあえ ワンタンスープ あおりんごゼリー	いか ぶたにく	ぎゅうにゆう いりこ	ほうれんそう ねぎ にんじん こまつな	だいこん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん むぎ こむぎこ ゼリー	マヨネーズ アーモンド

日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだちょうしよとの (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
17日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゆう チーズいりさきみフライ やさいのあおじそあえ ひよこまめとやさいのスープ	とりにく えび ひよこまめ	ぎゅうにゆう チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ	あぶら
18日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゆう おろしハンバーグ おひたし なめこのみそしる	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ なめこ はくさい	ごはん むぎ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	
21日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゆう いわしのいそあげ だいこんサラダ ちくぜんに	いわし とりにく	ぎゅうにゆう あおさ	ほうれんそう にんじん いんげん	だいこん れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ
23日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゆう さけのしおやき こんぶあえ さといものぶたじる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	レモン キャベツ だいこん こんにやく	ごはん むぎ さといも	
25日 (金)	あきいっばいごはん ぎゅうにゆう さんまのたつたあげ はるさめのサラダ いとまぼこのすましじる	とりにく さんま かまぼこ とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ しょうが 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 はるさめ	あぶら
28日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゆう ぶたにくのしょうがいため こまつなのあえもの いりこ すりみだんごのみそしる	ぶたにく すりみだんご みそ	ぎゅうにゆう いりこ	ピーマン こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら
29日 (火)	チャンポンめん ぎゅうにゆう さつまいもとだいのあげに かいそうサラダ ハロウィンデザート	ぶたにく いか だいた	ぎゅうにゆう わかめ こんぶ	にんじん キヌサヤ	はくさい もやし きくらげ たけのこ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも さとう ハロウィンデ ザート	あぶら
30日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゆう あじのバジルやき きんぴら けんちんじる	あじ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゆう	バジル ピーマン にんじん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ だいこん こんにやく	ごはん むぎ こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら
31日 (木)	ソースカツどん トンカツ ポイルキャベツ ぎゅうにゆう あらめのいために かぼちゃのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう あらめ	にんじん ピーマン ねぎ かぼちゃ	キャベツ こんにやく たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま

今月の比田の野菜等 : こまつな ほうれんそう ねぎ ピーマン かぼちゃ さつまいも じゃがいも たまねぎ

10月10日は「目のあいごデー」です!

目が疲れると頭がいたくなることがあります。目を休めたり、疲れ目に効果のある食べ物をすすんで食べるようにしましょう。

