

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 (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)		日にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日 (金)	あきいっぱいごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ふくじんづけあえ かきたまじる	とりにく さけ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しめじ キャベツ だいこん ふくじんづけ たまねぎ レモン	むぎごはん かたくりこ くり		18日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもとえびのかきあげ アーモンドあえ ぶたじる	えび ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし えのきたけ	むぎごはん さつまいも こむぎこ	あぶら アーモンド
4日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ タンダーチキン まめなサラダ かぶのみそしる	とりにく あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな レモン	にんにく キャベツ かぶ たまねぎ えだまめ	むぎごはん しろいんげんまめ きんときまめ	ごま マヨネーズ	19日 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう さわらのムニエル だいこんサラダ マカロニスープ	さわら とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	だいこん たまねぎ エリンギ	こくとうパン こむぎこ マカロニ	あぶら
5日 (火)	セルフバーガー まるパン えびかつ ポイルやさい 1しょくタルタルソース ぎゅうにゅう クリームシチュー	とりにく えび たら	ぎゅうにゅう	みずな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	パン さつまいも かたくりこ パンこ	あぶら タルタルソース	20日 (水)	マーボーあつあげどんぶり ぎゅうにゅう パオシュウ チンゲンサイのちゅうかあえ	あつあげ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ	むぎごはん かたくりこ はるさめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら
6日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのてりやき あらめのサラダ あきなすのみそしる	さば みそ あつあげ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ なす	むぎごはん さとう		21日 (木)	ビーフカレー ぎゅうにゅう いりこ りっちゃんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	トマト にんじん	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	むぎごはん じゃがいも さとう みかんゼリー	あぶら
7日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのこうみフライ ひじきのいために あさりのみそしる	あじ だいず あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん ほうれんそう トマト	こんにやく しいたけ たまねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら ごま	22日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いかにマヨネーズやき あまずあえ ちくぜんに	いか とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし ぎょう れんこん たけのこ こんにやく	むぎごはん さとう	あぶら マヨネーズ
8日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ゆかりあえ いもちじる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ こまつな	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しいたけ	むぎごはん さとう かたくりこ いもち	あぶら	25日 (月)	ねぎじゃこチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうかサラダ わかめスープ	ハム とうふ ぶたにく	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 キャベツ もやし しょうが しめじ	むぎごはん さとう こむぎこ	あぶら
11日 (月)	くめのあいごデーこんだて むぎごはん ぎゅうにゅう げんきレバー ほうれんそうのおひたし またけのすましじる ブルーベリーゼリー	レバー とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ にら	しょうが キャベツ またけ たまねぎ	むぎごはん 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	26日 (火)	ピザトースト ぎゅうにゅう かいそうサラダ こまつなのとうにゅうスープ	ハム えび とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん とうもろこし	パン さとう さといも	マーガリン ごま あぶら
12日 (火)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう プレーンオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ トマト	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも いちごジャム	あぶら	27日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに なっとうあえ なめこのみそしる	いわし なっとう みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ なめこ たまねぎ なす うめぼし	むぎごはん さとう	
13日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのやさしいため じゃがいものサラダ あごだんごのみそしる	ぎゅうにく だいず あごだんご みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しいたけ ぎょう	むぎごはん さとう かたくりこ じゃがいも しろいんげんまめ きんときまめ	あぶら ごま マヨネーズ	28日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん みずな にら	たまねぎ もやし えのきたけ だいこん きくらげ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま
14日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき やさいのあおじそあえ とうふのみそしる	さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みずな	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん かたくりこ さとう	ごま あぶら	29日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あんかけハンバーグ じゃこあえ さといものみそしる	みそ とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ぎょう しめじ	むぎごはん さとう かたくりこ さといも パンこ	
15日 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう くろまめがんも いりこ ごまずあえ かまぼこのすましじる	ツナ かまぼこ くろまめがんも	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう	ごま	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>目によい食べ物は？</p> <p>10月10日は、「目の愛護デー」です。</p> <p>目によい食べ物を食べて、健康な目を保ちましょう。</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>目の愛護デー</p> <p>ビタミンA・カロテン</p> <p>うなぎ・レバー・にんじん・ほうれんそうなど</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>アントシアニン</p> <p>ブルーベリー・ぶどう・なすなど</p> </div> </div>							