



11がつのこんだてひょう
食育目標「秋の旬の食べ物を知ろう」

	げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	も 木	きん 金	ど 土	げつ 月
ひ 目	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16
ぎょうじ 行事		ぶんかのひ			おちばひろい								
おやつの 午前	ぎゅうにゅう オレンジ やさいポッキー		ぎゅうにゅう パイナップル クッキー	ぎゅうにゅう りんご げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう バナナ ビスコ	ぎゅうにゅう オレンジ しおせんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ビスケット	ぎゅうにゅう パイナップル ほしたべよ	ぎゅうにゅう りんご リッツ	ぎゅうにゅう バナナ やさいポッキー	ぎゅうにゅう オレンジ パリンコ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ クッキー	ぎゅうにゅう パイナップル げんまいぼんせん
屋食 ちゅうしょく	ごはん スパニッシュオムレツ りんごのコールスローサラダ とうふとニラのスープ		レーズンパン とりやさいうどん はるまき バナナ	ごはん さかなのみそに ひじきサラダ よしのしる	おにぎり こめコナゲット、ポテト ブロッコリーとコーンのサラダ かにたまスープ	ごはん ポテトのチーズやき はくさいのごまずあえ はるさめスープ	だいこんのはのまぜごはん ほうれんそうのしらあえ はんぺんのみそしる パイナップル	ごはん(てづくりふりかけ) すきやきふうに もやしのすのもの さといものみそしる	ジャムパン チキンカツ サワークラフト だいこんのスープ	ごはん さつまいものグラタン キャベツとかにかまのサラダ ウインナーとやさいのカレースープ	ごはん しろみさかなのトマトソース スパゲティサラダ ささみとだいこんのすまししる	ごはん にくじゃが だいこんとかきのあまずあえ あおなととうふのみそしる	ごはん きゃべつとぶたにくのみそいため かぼちゃサラダ わかめとビーフンのスープ
材 料	こめ じゃがいも たまねぎ パプリカ たまご とりにく パセリ キャベツ にんじん りんご コーン とうふ ニラ しいたけ		パン うどん とりにく はくさい だいこん とうふ ねぎ はるまき ばなな	こめ さかな しょうが ひじき きゅうり あわゆき コーン ごま とりにく だいこん ほうれんそう にんじん あぶらあげ、ねぎ	こめ しゃけ、わかめ とりにく とうふ しょうが じゃがいも コーン ブロッコリー あわゆき とうふ たまご しいたけ	こめ じゃがいも たまねぎ ぶたにく えだまめ チーズ はくさい にんじん ごま ちんげんさい とうふ ぶたにく しいたけ はるさめ	こめ、ごま だいこんのは ほうれんそう にんじん とうふ、ごま しょうが えのき はんぺん たまねぎ わかめ じゃがいも しいたけ パイナップル	こめ しらす、ごま、のり とりにく しらたき たまねぎ ねぎ、にんじん ごぼう、くるまふ もやし、きゅうり わかめ、あわゆき さといも しめじ あぶらあげ はくさい ねぎ	パン いちごジャム とりにく たまご キャベツ にんじん さつまいも チーズ だいこん にんじん ちんげんさい ベーコン ウインナー	こめ とりにく たまねぎ にんじん バター マカロニ さつまいも チーズ あわゆき キャベツ、コーン きゅうり じゃがいも さやいんげん ウインナー	こめ さかな しめじ たまねぎ グリーンピース とまとピューレ スパゲティサラダ きゅうり にんじん ローズハム とりにく だいこん みつば	こめ じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき ぎゅうにく えんどう だいこん かき きゅうり こまつな えのき なめこ とうふ	こめ ぶたにく きゃべつ ピーマン しょうが にんにく かぼちゃ シーチキン たまねぎ わかめ たまねぎ コーン にんじん ビーフン
おやつの 午後	りんごジュース ふかしいも		ぎゅうにゅう ココアちんすこう	ぎゅうにゅう さつまいもスティック	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわのカリカリスナック	ぎゅうにゅう てづくりラスク	ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう りんご げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう レモンケーキ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	オレンジジュース ミルクずもち
エネルギー	506 kcal	kcal	680 kcal	550 kcal	590 kcal	546 kcal	441 kcal	627 kcal	491 kcal	591 kcal	593 kcal	557 kcal	592 kcal
たんぱく質	16.6 g	g	22.1 g	24.8 g	24.3 g	17.7 g	14.7 g	25.1 g	20.1 g	21.1 g	24.2 g	17.8 g	17.5 g
脂質	13.6 g	g	26.0 g	19.3 g	21.4 g	21.1 g	13.1 g	22.4 g	20.0 g	17.7 g	19.7 g	16.4 g	18.1 g
塩分	1.1 g	g	1.8 g	1.8 g	1.6 g	1.5 g	1.4 g	2.6 g	1.4 g	2.0 g	1.8 g	1.3 g	1.2 g

	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月
ひ 日	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30
ぎょうじ 行事						きんろうかんしゃの ひ	たんじょうかい					
おやつ 午 前 の	ぎゅうにゅう りんご ビスコ	ぎゅうにゅう バナナ しおせんべい	ぎゅうにゅう かき ビスケット	ぎゅうにゅう オレンジ ほしたべよ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ リッツ		ぎゅうにゅう パイナップル やさいポッキー	ぎゅうにゅう りんご パリンコ	ぎゅうにゅう バナナ クッキー	ぎゅうにゅう かき げんまいぼんせん	ぎゅうにゅう オレンジ ビスコ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ しおせんべい
屋 食	ミルクロール ごもくあんかけラ ーメン ぎょうざ だいずサラダ	あきしゃけとほうれ んそうのませごは はくさいとちくわの サラダ こんさいのみそしる かき	ごはん とりにくとさつまい ものうまに だいこんとツナのこ んぶあえ あつあげとあおな のみそしる	ごはん ピザバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	チキンカレー ごぼうとコーンのサ ラダ ふくしんづけ りんご		チキンライス ウインナー ブロッコリーのごま しょうゆ、みかん ワントンスープ	さつまいもごはん しろみさかなのもみ じあげ こまつなのあえも の あきやさいのとんじ る	ごはん ポークピカタ ひじきのごもくに じゃがいものみそし る	クロワッサン きのことベーコンの スパゲティ ごぼうとコーンのサ ラダ ちんげんさいの スープ	ごはん(てづくりふ りかけ) おでんふうに きゅうりとわかめの すのもの たまねぎのみそし る	ごはん とりにくのつくねや き れんこんサラダ ニラたまみそしる
材 料	パン ちゅうかめん ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ ぶたにく にんにく ぎょうざ だいず きゅうり にんじん コーン、チーズ	こめ ほうれんそう しゃけ あぶらあげ はくさい ちくわ ごま さつまいも にんじん だいこん ごぼう ねぎ かき	こめ とりにく さつまいも にんじん しめじ さやいんげん だいこん にんじん シーチキン しおこんぶ あつあげ こまつな えのき たまねぎ	こめ ぶたにく たまご チーズ パプリカ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり ローズハム たまねぎ えのき ベーコン たまねぎ	こめ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース バター にんにく、しょうが りんご ごぼう にんじん キャベツ ローズハム コーン、ごま ふくしんづけ りんご		マッシュルーム こめ、バター とりにく たまねぎ にんじん グリーンピース ウインナー ブロッコリー みかん ワントン ぶたにく にんじん キャベツ もやし しいたけ	こめ さつまいも ごま さかな にんじん たまご こまつな にんじん さつまあげ ぶたにく ごぼう にんじん まいたけ あぶらあげ ねぎ、とうふ ちんげんさい	こめ さつまいも ぶたにく たまご ひじき だいず にんじん れんこん さやえんどう さつまあげ じゃがいも たまねぎ えのき にんじん	パン スパゲティ ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ ベーコン ごぼう にんじん キャベツ、コーン ローズハム ちんげんさい しいたけ とうふ もやし	こめ しらす、かつお しおこんぶ、ごま だいこん にんじん ちくわ がんとどき ぎゅうにく しらたき もやし きゅうり わかめ たまねぎ ほうれんそう くるまふ あぶらあげ	こめ とりにく たまねぎ たまご れんこん きゅうり にんじん ニラ とうふ くるまふ ねぎ たまご
おやつ 午 後 の	ぎゅうにゅう バナナのババロア	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう だいずフレーク	ぎゅうにゅう パリパリマカロニ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー		グレープジュース いちごフルーチェ ほしたべよ	ぎゅうにゅう オレンジケーキ	ぎゅうにゅう パンかりんとう	ぎゅうにゅう アップルパイ	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト
エネルギー	743 kcal	560 kcal	579 kcal	615 kcal	561 kcal	kcal	584 kcal	614 kcal	587 kcal	647 kcal	617 kcal	561 kcal
たんぱく質	26.1 g	20.7 g	22.3 g	21.7 g	15.7 g	g	21.1 g	23.3 g	24.5 g	20.0 g	27.6 g	22.4 g
脂質	30.5 g	16.6 g	14.5 g	26.0 g	20.5 g	g	20.9 g	19.8 g	17.4 g	31.1 g	20.2 g	18.1 g
塩分	2.5 g	2.5 g	1.4 g	1.8 g	2.8 g	g	1.8 g	2.1 g	2.2 g	2.3 g	2.6 g	1.4 g

※玄関に屋食と午後のおやつサンプルがあります。

2日(火)りんごのコールスローサラダ、9日(月)大根の葉の混ぜご飯、12日(木)さつまいものグラタンのレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。