



11 がつのおこたてひょう

食育目標「秋の旬の食べ物を知ろう」「だしで味わう和食の日」

ようび 曜日	きん 金	ど 土	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
ひ 日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
きょうじ 行事			ふりかえきゆうじつ										たんじょうかい
おや つ	ぎゆうにゆう りんご	ぎゆうにゆう ビスコ		ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう ビスケット	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう やさいポッキー	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう クッキー	ぎゆうにゆう かき	ぎゆうにゆう ビスケット
昼 食	ごはん しゃけのしょうがや き ひじきとれんこんの サラダ わふうチャウダー	チキンカレー グリーンサラダ ふくしんづけ パイナップル		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 なめこのみそしる	ごはん(てづくりふ りかけ) ポテトのチーズやき はくさいとちくわの サラダ とうふともずくのと ろとろじる みかん	あきしゃけとほうれん そうのませごはん はくさいとちくわの サラダ とうふともずくのと ろとろじる みかん	バターロール あんかけラーメン ぎょうざ だいずサラダ	マーボーどん もやしのすのもの ニラたまのみそしる	ごはん(てづくりふり かけ) ちくさやき かぼちゃサラダ わかめとビーフンの スープ	レーズンパン ひじきハンバーグ しょうゆフレンチサ ラダ コンソメスープ	ごはん とりにくのてりやき だいこんとかきの あまずあえ のとしろねぎのホ ワイトシチュー	ごはん しろみざかなのも みじあげ スパゲティサラダ けんちんじる	みのむしビビンバ ささみのカレーあげ コーンスープ りんご
材 料	こめ さかな しょうが れんこん にんじん きゅうり ひじき にんじん だいこん さつまいも ごぼう とりにく ぎゆうにゆう	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 カレールウ りんご ブロッコリー きゅうり アスパラガス トマト ふくしんづけ パイナップル		こめ しらす、ごま のり じゃがいも たまねぎ ベーコン ピーマン チーズ ブロッコリー かれーこ しおこんぶ はるさめ しいたけ ほうれんそう とうふ	こめ ほうれんそう しゃけ たまご あぶらあげ はくさい ちくわ ごま とうふ もずく なめこ みつば ほうれんそう みかん	こめ パン ちゅうかめん ぶたにく ねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ にんにく とうふ ぎょうざ だいず きゅうり にんじん コーン チーズ	こめ とうふ ぎゆうにく ぶたにく しいたけ ねぎ しょうが にんにく にんにく もやし きゅうり わかめ あわゆき、ごま にら、たまご あぶらあげ たまねぎ	こめ ひじき、うめぼし しらす、しいたけ、ごま たまご、にんじん とりにく たまねぎ ほうれんそう しいたけ かぼちゃ シーチキン ヨーグルト きゅうり わかめ たまねぎ コーン にんじん ビーフン	こめ パン ぎゆうにく ぶたにく ひじき たまねぎ ばんこ ぎゆうにゆう たまご ほうれんそう もやし あかパプリカ きパプリカ しらす とうふ にんじん コーン、ねぎ	こめ とりにく だいこん かき きゅうり じゃがいも にんじん ねぎ ぶたにく シチューミックス ぎゆうにゆう	こめ さかな にんじん たまご かき スパゲティ パプリカ ローズハム ねぎ ぶたにく たまねぎ ごぼう しめじ とうふ	こめ ぎゆうにく ぶたにく ほうれんそう ごま、もやし たまご にんにく とりにく かれーこ コーン クリームコーン とうふ たまねぎ パセリ りんご	
おや つ	ぎゆうにゆう あべかわパン	ぎゆうにゆう ごまプリン		ぎゆうにゆう ぎょうざのかわのカ リカリスナック	りんごジュース フルーツヨーグルト	ぎゆうにゆう フレンチトースト	ぎゆうにゆう さつまいものスコ ン	ぎゆうにゆう オレンジゼリー せんべい	ぎゆうにゆう だいずフレーク	ぎゆうにゆう ごまじゃこトースト	ぎゆうにゆう さつまいもスティ ック	ぎゆうにゆう りんごケーキ	グレープジュース いちごフルーチェ
エネルギー	476 kcal	509 kcal	kcal	426 kcal	536 kcal	497 kcal	554 kcal	502 kcal	553 kcal	454 kcal	516 kcal	574 kcal	512 kcal
たんぱく質	23.3 g	16.2 g	g	19.3 g	17.1 g	22.9 g	22.8 g	22.3 g	19.5 g	21.6 g	21.0 g	22.9 g	23.3 g
脂質	14.7 g	20.5 g	g	12.2 g	21.2 g	16.9 g	22.1 g	20.1 g	20.1 g	22.2 g	17.3 g	19.4 g	18.5 g
塩分	1.8 g	2.7 g	g	1.4 g	2.0 g	1.9 g	2.4 g	1.6 g	3.2 g	2.6 g	2.0 g	1.3 g	1.4 g

曜日	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
行事							きんろうかんしゃのひ				クッキング		
おやつ	ぎゆうにゆう キウイフルーツ	ぎゆうにゆう せんべい	ぎゆうにゆう りんご	ぎゆうにゆう クラッカー	ぎゆうにゆう バナナ	ぎゆうにゆう せんべい		ぎゆうにゆう パイナップル	ぎゆうにゆう ビスコ	ぎゆうにゆう オレンジ	ぎゆうにゆう ビスケット	ぎゆうにゆう かき	ぎゆうにゆう せんべい
昼食	ごはん おでんふうに きゅうりとわかめの すのもの ぶたにくとキャベツ のみそしる	さつまいもとしめじ のごはん ウインナーのケ チャップいため ほうれんそうのしら あえ はんぺんのみそし る	ごはん ラザニア キャベツとかにかま のサラダ やさいスープ	ごはん トンカツ はくさいのごまずあ え だいこんとあげの みそしる	クロワッサン ごぼうのクリームス パゲティ ブロッコリーのおか かあえ ちんげんさいの スープ	ごはん チーズいりさつまあ げ れんこんサラダ じゃがいものみそし る		ごはん(てづくりふ りかけ) ポークピカタ しらあえふうサラダ よしのじる	ごはん ユーリンチ ひじきのごもくに こまつなのみそしる	ごはん しろみざかなのピ ザやき キャベツサラダ あきやさいのとんじ る	ちんげんさいの チャーハン とりにくのマーマ レードやき さつまいもサラダ ワンタンスープ	ミルクロール ごもくうどん ツナとチーズのお からサラダ フルーツポンチ	ごはん ビーフシチュー だいこんサラダ バナナ
材料	こめ だいこん にんじん ちくわ がんも ぎゅうにく しらたき もやし きゅうり わかめ ぶたにく きゃべつ えのき にんじん	こめ さつまいも とりにく しめじ ごま ウインナー ほうれんそう にんじん とうふ ごま しょうが はんぺん ちんげんさい えのき にんじん	こめ たまねぎ にんじん マカロニ ぶたにく ホールトマト にんにく なまクリーム チーズ パセリ あわゆき キャベツ、コーン きゅうり もやし たまねぎ しめじ、とうふ	こめ ぶたにく たまご ぱんこ はくさい にんじん ごま だいこん にんじん しいたけ あぶらあげ しいたけ とうふ もやし	パン スパゲティ ごぼう たまねぎ にんじん こまつな ぶたにく とうにゆう チーズ ブロッコリー にんじん かつおぶし ちんげんさい しいたけ とうふ もやし	こめ さかな たまねぎ ひじき とうふ たまご しょうが チーズ れんこん きゅうり にんじん ごま じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ		こめ しらす、かつおぶし しおこんぶ、ごま ぶたにく たまご とうふ たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー とりにく だいこん ほうれんそう にんじん、ねぎ あぶらあげ	こめ とりにく しょうが ねぎ ひじき だいず にんじん れんこん いんげん さつまあげ こまつな にんじん あぶらあげ ねぎ ちんげんさい	こめ たまご ちんげんさい しらす あかパプリカ ピーマン チーズ キャベツ にんじん きゅうり ぶたにく ごぼう、にんじん まいたけ あぶらあげ ねぎ ちんげんさい	こめ たまご ちんげんさい しらす とりにく マーレードジャム さつまいも きゅうり ロースハム ワンタン ぶたにく にんじん キャベツ もやし しいたけ	パン うどん とりにく たまねぎ ほうれんそう にんじん かまぼこ たまご きゅうり おから きゅうり たまねぎ チーズ シーチキン もも パイナップル	こめ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ まいたけ ブロッコリー だいこん きゅうり にんじん かつおぶし バナナ
おやつ	ぎゆうにゆう りんごゼリー ぱりんこ	ぎゆうにゆう とうにゆうくずもち	ぎゆうにゆう フルーツポンチ	ぎゆうにゆう キャラメルスナック	ぎゆうにゆう オレンジケーキ	ぎゆうにゆう かりかりぼう		ぎゆうにゆう ライスクリスピー	ぎゆうにゆう みかんのババロア	ぎゆうにゆう たこやき	ぎゆうにゆう スイートポテトク レーブ	ぎゆうにゆう とうふのガトーショ コラ	ぎゆうにゆう きなこマカロニ
エネルギー	425 kcal	514 kcal	437 kcal	487 kcal	589 kcal	521 kcal	kcal	562 kcal	585 kcal	470 kcal	522 kcal	590 kcal	481 kcal
たんぱく質	19.9 g	20.1 g	16.4 g	20.6 g	21.5 g	20.9 g	g	30.2 g	25.2 g	23.7 g	24 g	23.9 g	16.6 g
脂質	12.5 g	18.7 g	13.6 g	19.2 g	24.5 g	19.9 g	g	21.9 g	24.8 g	18.1 g	20.5 g	23.0 g	16.4 g
塩分	1.8 g	2.8 g	1.6 g	1.2 g	1.6 g	1.6 g	g	2.3 g	2.4 g	1.7 g	1.5 g	2.9 g	0.7 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

8日(金)さつま芋のスコーン、19日(火)ラザニア、28日(木)青梗菜のチャーハ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。

