



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」

曜日	きん	ど	げ	か	す	も	き	ど	げ	か	す	も	き
日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
行事			ふりかえきゆうじつ										
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 ブロッコリーのカレーマヨあえ はるさめスープ	あきしゃけとほうれんそうのまぜごはん はくさいとちくわのサラダ とうふともずくのとりとろじる 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	ごはん トンカツ はくさいのごますあえ だいこんとあげのみそしる	ごはん とりにくのてりやき だいこんとかきのあますあえ のとしろねぎのホワイトシチュー	ごはん しろみざかなのみみじあげ スパゲティサラダ けんちんじる	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
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 とりにく さつまいも にんじん しめじ いんげん だいこん にんじん シーチキン しおこんぶ なめこ ほうれんそう とうふ	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 はるさめ しいたけ ぶたにく こまつな	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 みかん	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 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 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 ぶたにく たまご ばんこ 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	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 きゅうり パプリカ ロースハム ねぎ ぶたにく たまねぎ ごぼう しめじ とうふ	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
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 ぎょうざのかわのかりカリスナック	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 さつまいものスコーン	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	オレンジジュース りんごケーキ	ぎゆうにゆう キャラメルスナック
エネルギー	476 kcal	509 kcal	kcal	426 kcal	536 kcal	497 kcal	554 kcal	502 kcal	553 kcal	492 kcal	516 kcal	562 kcal	452 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	21.4 g	21.0 g	20.9 g	20.8 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	18.6 g	17.3 g	16.5 g	22.5 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	1.3 g	2.0 g	1.2 g	1.8 g

曜日	ど土	げ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土	げ月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
行事				たんじょうかい			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	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	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 ぎゅうにく 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	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 さかな たまねぎ 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 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	グレープジュース いちごフルーチェ	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	512 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	23.4 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	18.8 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	1.5 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。



