



日	曜	献立 (連携献立)	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名	黄色	赤色
					エネルギーになる食べ物	体を作る食べ物
					緑色	体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
1	木	ごはん 炒り豆腐 じゃこの酢の物 石狩汁	(トースト) お月見ぜんざい	米 じゃがいも さつまいも 小豆 苺ジャム とうふ 豚肉 じゃこ 厚あげ 鮭 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう ねぎ もやし きゅうり れんこん しめじ えのき 生姜		
2	金	ごはん 豚の生姜焼き れんこんガーリック炒め いわしのつみれ汁	(マカロニきな粉) ティラミス	米 ビスケット 生クリーム 豚肉 卵 鱈 ヨーグルト クリームチーズ 人参 玉ねぎ 大根 生姜 エリンギ キャベツ ニラ にんにく 豆苗 インゲン ねぎ 生姜 ごぼう		
3	土	ピラフ 野菜サラダ コーンスープ	(梨) ゆかりおにぎり	米 ウインナー ベーコン シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 とうもろこし パプリカ レタス もやし きゅうり エリンギ しそ		
5	月	ごはん 白おえ 豚とかぼちゃのねぎたく香味 ソースがけ わかめ汁	(きな粉ミルク) ブラツキ	米 じゃがいも 小麦粉 豚肉 とうふ 厚あげ 卵 人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 ひじき えのき しめじ		
6	火	ごはん 魚の西京焼き オクラと納豆の和え物 えのき汁	(バナナ) さつまいものビスケット 牛乳	米 小麦粉 バター 魚 納豆 とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 オクラ もやし きゅうり ほうれん草 えのき しめじ ねぎ		
7	水	ごはん 野菜の酢味噌和え 豚とさつまいもの甘辛煮 すまし汁	(焼きソーセージ) キノコの炊き込みご飯の おにぎり	米 さつまいも 豚肉 厚あげ とうふ シーチキン 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ もやし キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ えのき 干しいたけ		
8	木	ごはん 鮭のムニエル ネパネパサラダ 切り干し大根スープ	(棒チーズ) ラタトゥイユパスタ	米 小麦粉 スpaghetti バター 鮭 納豆 鶏肉 ベーコン 人参 玉ねぎ 大根 おくら もやし きゅうり キャベツ 切干大根 ニラ えのき しめじ トマト なす にんにく		
9	金	ごはん うの花煮 切干大根の酢の物 鮭ののっぺい汁	(トースト) ピエルク 牛乳	米 小麦粉 バター 里芋 豚肉 じゃこ おから 油あげ とうふ 鮭 卵 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう 切干大根 もやし 小松菜 きゅうり 生姜 干しいたけ えのき しめじ		
10	土	ごはん スタミナ納豆 昆布和え かぼちゃのみそ汁	(りんご) きな粉おにぎり	米 納豆 とうふ 豚肉 厚あげ きな粉 人参 玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 キャベツ もやし かぼちゃ えのき しめじ ねぎ		
12	月	ごはん 筑前煮 わかめの酢の物 さつま汁	(蒸しパン) スイートポテト 牛乳	米 さつまいも バター 鶏肉 厚あげ じゃこ とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん もやし キャベツ きゅうり えのき しめじ ねぎ		
13	火	おべんとうの日	(おかし) シャルロットカ	小麦粉 バター 卵 りんご		
14	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 魚の南蛮漬け 厚揚げ汁	(ふかし芋) ピエロギ	米 小麦粉 じゃがいも 鮭 豚肉 厚あげ チーズ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり パプリカ かぼちゃ えのき しめじ キャベツ ねぎ		
15	木	ごはん 豚とれんこん炒め もすくの酢の物 けんちん汁	(イチゴヨーグルト) 芋ごはんのおにぎり	米 胡麻油 さつまいも 豚肉 とうふ 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 れんこん もやし きゅうり 切干大根 キャベツ ごぼう 干しいたけ ねぎ 青のり もすく		
16	金	ごはん 魚の塩焼き 梅おかか和え とうふ汁	(マカロニきな粉) 大学芋 牛乳	米 さつまいも さんま かつおぶし とうふ 油あげ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり 梅干し わかめ えのき しめじ ねぎ		
17	土	ピビンバ もやしのナムル 中華スープ	(柿) 昆布おにぎり	米 豚肉 鶏肉 厚あげ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ぜんまい にんにく もやし きゅうり 小松菜 切干大根 ニラ しめじ えのき 昆布		
19	月	ごはん ポテトサラダ 魚のちゃんちゃん焼き サンラータンスープ	(サツマイモのお焼き) わかめおにぎり	米 じゃがいも 鮭 シーチキン 豚肉 きな粉 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ エリンギ ねぎ 生姜 きゅうり りんご 切干大根 えのき しめじ ニラ もやし 小松菜		
20	火	ごはん 切干大根の煮物 ゆかり和え みそ汁	(バナナ) マカロニきな粉	米 マカロニ 豚肉 厚あげ とうふ きな粉 人参 玉ねぎ 大根 切干大根 ごぼう きゅうり もやし キャベツ えのき しめじ ねぎ		
21	水	菜飯 ひじきの煮物 柿なます 芋煮汁	(棒チーズ) ファボルキ 牛乳	米 里芋 小麦粉 豚肉 じゃこ 鶏肉 厚あげ 卵 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ひじき ごぼう 切干大根 かぶ キャベツ 干しいたけ しめじ えのき		
22	木	ごはん ゴヴォンギ りんごサラダ 白菜スープ	(焼きソーセージ) やきいも 牛乳	米 さつまいも 豚肉 シーチキン 鶏肉 とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく トマト りんご ブロッコリー 白菜 生姜 しめじ えのき		
23	金	ごはん 秋野菜のかき揚げ 厚あげの酢の物 豚汁	(ココア蒸しパン) 鶏だしうどん	米 さつまいも うどん ウインナー じゃこ 厚あげ 豚肉 とうふ 鶏肉 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 れんこん かぼちゃ もやし 切干大根 小松菜 白菜 しめじ えのき ねぎ		
24	土	カレーライス 秋色サラダ コンソメスープ	(梨) 梅おかかおにぎり	米 じゃがいも さつまいも 豚肉 ウインナー かつおぶし 人参 玉ねぎ 大根 とうもろこし りんご 柿 レタス もやし しめじ エリンギ 梅干し		
26	月	ごはん 豚と大根のみそ煮 青菜和え 具だくさん汁	(きな粉トースト) カレーうどん	米 里芋 うどん 豚肉 とうふ 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 いんげん ほうれん草 小松菜 もやし キャベツ しめじ えのき ねぎ		
27	火	ごはん 鮭シチュー 鶏手羽のマムレード煮 ブロッコリーサラダ	(蒸しかぼちゃ) りんごとさつまいもの ケーキ 牛乳	米 じゃがいも さつまいも 小麦粉 バター 鶏肉 鮭 卵 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 こんにゃく ブロッコリー もやし キャベツ 白菜 かぶ ほうれん草 りんご		
28	水	ごはん 肉じゃが 納豆和え なめこ汁	(バナナミルク) 夕焼けおにぎり	米 じゃがいも 豚肉 納豆 とうふ じゃこ 人参 玉ねぎ 大根 いんげん ほうれん草 キャベツ なめこ えのき しめじ 海苔		
29	木	ごはん 鯖の黒酢炒め 磯辺和え エリンギ汁	(ふかし芋) ツナポテサンド 牛乳	米 ロールパン 鯖 厚あげ とうふ シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ ピーマン 小松菜 ほうれん草 もやし エリンギ えのき しめじ きゅうり		
30	金	ごはん からあげ りんご ツナサラダ グヤーージュ	(棒チーズ) ハロウィンニョッキ	米 じゃがいも さつまいも 小麦粉 鶏肉 卵 牛肉 シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー レタス りんご レタス		
31	土	ごはん 八宝菜 春雨の酢の物 わかめスープ	(柿) 茶飯おにぎり	米 春雨 豚肉 鶏肉 シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 白菜 ニラ きくらげ きゅうり もやし キャベツ 切干大根 しめじ えのき 昆布		

10月においしい海のいきもの **さんま すずき さけ さわら はまち**

さんまには、胃がありません。腸も短く、お腹に消化中のエサが溜まらないため、はらわたを美味しく食べることができます。塩焼き、煮つけ、かば焼きなどがおすすめです。