

10月こんだてひょう

R7.10月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
1	水			和風きのこペンネ 野菜スープ ぶどう マーシャルビーンズ	ペンネ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ 干し椎茸 にんにく 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン ベーコン 醤油 塩 こしょう ぶどう/ マーシャルビーンズ /白ワイン 油 しょうゆ 塩 こしょう	種実類 豆製品 魚介類 小魚 乳製品 海そう 豆類 卵
2	木			さんま生姜煮 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	さんま生姜煮 キャベツ もやし ほうれん草 人参 白すりごま 醤油 じゃがいも 刻み麩 乾わかめ ねぎ みそ 煮干し	種実類 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きこのこ 豆類
3	金			キムタクごはん 豆腐スープ 有機枝豆	豚肉 白菜キムチ 大根つぼ漬け ねぎ ごま油 醤油 豆腐 人参 えのき 玉ねぎ ベーコン チンゲン菜 醤油 塩 こしょう 有機枝豆	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
6	月			うさぎ型ハンバーグケチャップソース 豆入りおひたし お月見汁 お月見デザート	うす味ウサギ型ハンバーグ ケチャップ ほうれん草 キャベツ 人参 むき枝豆 醤油 /お月見デザート 白玉もち 鶏肉 里芋 油揚げ 人参 ごぼう 星型麩 ねぎ 醤油 塩	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 きこのこ類 果物 海そう 豆類
7	火			鮭フライ カレーきんぴら 小松菜と玉ねぎのみそ汁	鮭フライ 油 減塩パックソース ごぼう 人参 糸こんにやく 豚肉 カレー粉 油 砂糖 酒 醤油 みりん 白いりごま 小松菜 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 みそ 煮干し	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きこのこ 豆類
8	水			肉みそ炒め丼 かきたま汁 レモンゼリー	豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 冷凍大豆 乾きくらげ にんにく 生姜 キャベツ 豆腐 卵 人参 かまぼこ 干し椎茸 チンゲン菜 塩 醤油 かつお節 でん粉 シチリアレモンゼリー /ピーマン みそ 醤油 酒 みりん ごま油 豆板醤 でん粉	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 海そう 果物 きこのこ
9	木			さばの醤油煮 おかか和え 実だくさん汁	さばのまろやかしょうゆ煮 小松菜 キャベツ もやし 人参 醤油 かつお節 生揚げ 人参 こんにやく ごぼう しめじ じゃがいも ねぎ みそ 煮干し	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
10	金			豚肉とレバーのごまみそがらめ 浅漬け すまし汁 /ゆかりふりかけ	豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 でん粉 豚レバー じゃがいも 油 醤油 酒 みりん 砂糖 キャベツ きゅうり 人参 塩 /味噌 白すりごま 豆腐 なたと 干し椎茸 ほうれん草 人参 醤油 塩 かつお節 / ゆかりふりかけ	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きこのこ 豆類
14	火			肉そぼろごはん 菊花サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 生姜 グリンピース 干し椎茸 醤油 みりん キャベツ ブロッコリー 食用菊 ロースハム コーン 酢 油 塩 こしょう 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きこのこ 豆類
15	水			有機さつまいもの大学芋 ポトフ ジャム(ブルーベリー)	有機さつまいも 油 水あめ 砂糖 しょうゆ いらりごま 鶏肉 カクテルウインナー 大根 人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー セロリ 塩 こしょう ローリエ ブルーベリージャム	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きこのこ 豆類
16	木			厚焼き玉子 ひじきの炒り煮 みそけんちん汁	厚焼き玉子 乾ひじき 人参 うち豆 さつま揚げ ごぼう 糸こんにやく 油 みりん 酒 醤油 豆腐 油揚げ 人参 しめじ こんにやく ねぎ みそ かつお節	種実類 小魚 乳製品 淡色野菜 果物 海そう 豆類
17	金			きのこごはん 米粉麺サラダ もずくのみそ汁	鶏肉 油 舞茸 干し椎茸 しめじ 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 塩 醤油 米粉麺 キャベツ 人参 もやし ロースハム 酢 醤油 ごま油 もずく 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きこのこ 豆類
20	月			ツナびたし 大根のピリ辛そぼろあん	ツナ ほうれん草 人参 キャベツ もやし 醤油 大根 生揚げ 人参 こんにやく さやいんげん 豚ひき肉 干し椎茸 生姜 油 豆板醤 酒 みりん 醤油 でん粉	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きこのこ 豆類
21	火			野菜と油揚げのからし和え いも煮 ふりかけ ブルーベリークレープ	油揚げ 醤油 みりん 砂糖 水 キャベツ 小松菜 人参 粉からし 醤油 砂糖 里芋 大根 牛肉 こんにやく しめじ ねぎ 塩 砂糖 醤油 酒 みりん すこやかふりかけ(おかか) /ブルーベリークレープ	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
22	水			鶏肉の赤ワイン煮 ゆでブロッコリー ABCマカロニスープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ブロッコリー ABCマカロニ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ベーコン 塩 こしょう	いも類 種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きこのこ 豆類
23	木			太刀魚フライ 五目豆煮 大根となめこのみそ汁	太刀魚フライ 油 減塩パックソース 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにやく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 醤油 なめこ 大根 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	種実類 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜 海そう
24	金			チーズ入りサラダ チキンカレー	キャベツ 玉ねぎ ダイスチーズ 人参 ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 塩 こしょう カレー粉 さつまいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく トマトピューレ カレールウ	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 海そう きこのこ 豆類
27	月			鶏肉とれんこんの甘辛揚げ おひたし みそかきたま汁	鶏肉 でん粉 れんこん 油 生姜 砂糖 酒 みりん 醤油 水 白ごま ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 醤油 卵 豆腐 人参 玉ねぎ ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 魚介類 小魚 乳製品 海そう きこのこ 豆類
28	火			中華丼 コーンスープ 果物(りんご)	豚肉 生姜 酒 醤油 えび 白菜 人参 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 コーン 豆腐 人参 しめじ ベーコン 万能ねぎ 醤油 塩 りんご /油 塩 こしょう 醤油 でん粉 ごま油	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 海そう きこのこ 豆類
29	水			フレンチサラダ 秋野菜のクリームシチュー	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン ロースハム 酢 油 塩 こしょう さつまいも 人参 玉ねぎ かぶ しめじ 鶏肉 パター 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	種実類 豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 海そう 豆類
30	木			菜めし 豚肉と春雨の炒め物 大根のみそ汁	大根の葉 生姜 ごま 塩 豚肉 人参 緑豆春雨 玉ねぎ 生姜 キャベツ ピーマン 油 酒 みりん 醤油 大根 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	いも類 豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きこのこ 豆類
31	金			かぼちゃチーズコロッケ ツナマヨサラダ 白菜と肉団子のスープ ミニゼリー	チーズソースinかぼちゃの包み揚げ 油 ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 塩 こしょう 鶏肉団子 白菜 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 こしょう	種実類 豆製品 小魚 卵 果物 海そう 豆類