

# 10月のこんだて

2日・23日（月）

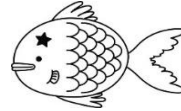
白飯  
肉豆腐  
ほうれん草の磯香あえ  
きのこのみそ汁



エネルギー 399kcal  
タンパク質 17.5g  
脂質 15g  
塩分 1.5g

3日・17日（火）

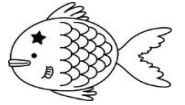
白飯  
鶏肉のマーマレード焼き  
野菜のソース焼き  
クリームシチュー



エネルギー 460kcal  
タンパク質 21.1g  
脂質 16.1g  
塩分 2.1g

4日・18日（水）

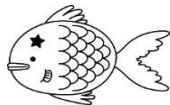
白飯  
魚のフライ  
ポテトサラダ  
マーボー豆腐スープ



エネルギー 446kcal  
タンパク質 21.1g  
脂質 15.7g  
塩分 1.2g

5日・19日（木）

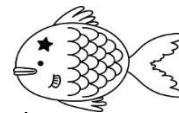
白飯  
ごまみそハンバーグ  
れんこんのツナサラダ  
わかめスープ



エネルギー 491kcal  
タンパク質 20.4g  
脂質 20.7g  
塩分 2.2g

6日・20日（金）

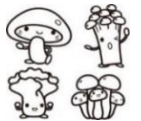
白飯  
魚のもみじ焼き  
ひじきのそぼろ煮  
秋野菜の彩り汁



エネルギー 463kcal  
タンパク質 22g  
脂質 18.6g  
塩分 1.3g

10日・24日（火）

白飯  
牛肉のオイスターソース炒め  
ブロッコリーと  
きのこのサラダ  
豆苗スープ



エネルギー 396kcal  
タンパク質 14.6g  
脂質 17.6g  
塩分 2.1g

11日・25日（水）

白飯  
さばのソース煮  
野菜の五目煮  
大根の白みそ汁



エネルギー 416kcal  
タンパク質 19.5g  
脂質 12.4g  
塩分 2.5g

12日・26日（木）

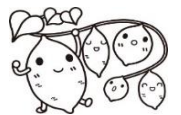
白飯  
かぼちゃのカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 516kcal  
タンパク質 14.1g  
脂質 17.1g  
塩分 2.7g

13日・27日（金）

白飯  
鶏とさつま芋の甘辛あえ  
キャベツのしらすあえ  
小松菜のスープ



エネルギー 341kcal  
タンパク質 13g  
脂質 5.6g  
塩分 1.4g

16日・30日（月）

高野豆腐のそぼろ丼  
かぼちゃのナムル  
水菜のすまし汁



エネルギー 319kcal  
タンパク質 13g  
脂質 9.3g  
塩分 1.6g

31日（火）

チキンライス  
かぼちゃコロッケ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ



エネルギー 454kcal  
タンパク質 15.1g  
脂質 11.2g  
塩分 2.4g



毎月3日～7日は、さかなの日です。今月は、高浜町のまちからさんからシイラとツバスを仕入れます。先月は、きりん組がUMIKARAでシイラの解体を見学しました。見たり、聞いたりした体験を思い出しながら食べてくれたらと思います。

## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ・ 23 (月)	白飯 肉豆腐 ほうれん草の磯香あえ きのこのみそ汁	米、こんにゃく 砂糖、油	焼き豆腐、牛肉 みそ、のり佃煮	たまねぎ、もやし こまつな、まいたけ えのきたけ、にんじん ほうれんそう しめじ、ねぎ しいたけ	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (火)	白飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のソース焼き クリームシチュー	米、じゃがいも 油、小麦粉	鶏肉、牛乳、豚肉 バター、かつお節 あおのり	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく マーマレード ブロッコリー キャベツ	お茶・さばそぼろ おにぎり(3日) 牛乳 米麴ケーキ (17日)
4 ・ 18 (水)	白飯 魚のフライ ポテトサラダ マーボー豆腐スープ	米、じゃがいも マヨネーズ、小麦粉 パン粉、油、片栗粉 オリーブ油、砂糖	シイラ(4日) さけ(18日) 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳、卵	きゅうり にんじん にら、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (木)	白飯 ごまみそハンバーグ れんこんのツナサラダ わかめスープ	米、パン粉 砂糖、油 オリーブ油 ごま	絹ごし豆腐、牛ひき肉 豚ひき肉、牛乳 ツナ缶、みそ 赤みそ、わかめ	たまねぎ、こまつな キャベツ、れんこん えのきたけ、コーン	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (金)	白飯 魚のもみじ焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜の彩り汁	米、さつまいも マヨネーズ ごま油、砂糖 オリーブ油	ツバス(6日) タラ(20日) 豚肉、ひじき 鶏ひき肉、油揚げ	にんじん れんこん いんげん ブロッコリー しょうが	牛乳 きんとん春巻き (6日) 豆腐ドーナツ (20日)
10 ・ 24 (火)	白飯 牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーと きのこのサラダ 豆苗スープ	米 フレンチドレッシング ごま油、砂糖	牛肉、ハム	たまねぎ、キャベツ えのきたけ、にんじん ブロッコリー、ねぎ しめじ、ピーマン とうもろこし、にんにく しょうが	牛乳 かみなりおこし風 (10日) 大学芋 (24日)
11 ・ 25 (水)	白飯 さばのソース煮 野菜の五目煮 大根の白みそ汁	米、さといも 砂糖、ふ ごま油	さば、白みそ こんぶ	だいこん、たけのこ たまねぎ、ごぼう にんじん、ねぎ 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (木)	白飯 かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (金)	白飯 鶏とさつま芋の甘辛あえ キャベツのしらすあえ 小松菜のスープ	米、さつまいも 片栗粉、砂糖、油 ごま	鶏肉、ベーコン しらす干し	キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん ピーマン、しょうが	牛乳 ココア蒸しパン (13日) お好み焼き (27日)
16 ・ 30 (月)	高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃのナムル 水菜のすまし汁	米、油、砂糖 ごま油 ごま	鶏ひき肉 高野豆腐	たまねぎ、コーン かぼちゃ、みずな えのきたけ ほうれんそう しょうが	牛乳 お菓子
31 (火)	チキンライス かぼちゃコロケ コロコロサラダ コンソメスープ フルーツ	米、さつまいも パン粉、小麦粉 油、砂糖	鶏肉、豚肉 ウインナー ハム	かぼちゃ、たまねぎ みかん缶、パイン缶 にんじん、コーン きゅうり、だいこん グリーンピース ピーマン	お茶 ゼリー

- ❁ 2日・23日の「ほうれん草の磯香あえ」は、海苔の香りと風味の良い和え物です。
- ❁ 6日・20日の「魚のもみじ焼き」は、見た目がもみじのようなオレンジ色をしている秋を感じることでできるメニューです。
- ❁ 17日おやつ「米麴ケーキ」には、アルコールなしの甘酒を入れます。甘酒は「飲む点滴」と言われるほど、栄養価が高い食品です。