

10月 こんだてひょう

		献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
2	金	【うんどうかいおうえんこんだて】 ソースチキンカツどん かいそうツナサラダ こうはくかんでんポンチ 	○	とりにく・ツナ かいそうミックス カルピス・こなかんでん きゅうにゅう	こめ・むぎ・こむぎこ パンこ・あぶら さとう・こまあぶら	キャベツ・にんじん・もやし きゅうり・ホールコーン アセロラジュース・ナタデココ	545 22.7 13.3 1.5	Kcal g g g
6	火	★6ねんせいがかんがえたこんだて①★ こまつなキムチチャーハン ワタンスープ フルーツヨーグルト 	○	ベーコン・たまご ぶたにく・わかめ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・こまあぶら ワタンのかわ	にんじん・ねぎ・はくさい はくさいキムチ・にら・ねぎ みかん(缶)・ぶどう(缶)・もも(缶)	522 18.4 18.5 1.9	Kcal g g g
7	水	とうふのうまにどん わふうこまつナサラダ りんご	○	ぶたにく・とうふ ツナ きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら こまあぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・だけのこ しいだけ・チンゲンサイ こまつな・キャベツ・きゅうり ホールコーン・りんご	523 21.7 17.6 1.6	Kcal g g g
8	木	おさつトースト ミネストローネ あさりのカリッとサラダ ぶどう 	○	あさり なまクリーム ベーコン・ぶたにく きゅうにゅう	しょうパン・さつまいも グラニューとう・バター あぶら・さとう マカロニ	たまねぎ・ねぎ・にんじん かぶ・ホールトマト キャベツ・きゅうり・こまつな ぶどう	524 19.9 21.3 2.0	Kcal g g g
9	金	ごはん さばのみそに じゃこのあえもの さわにわん オレンジ	○	さば・ちりめんじゃこ みそ・おから ぶたにく・あぶらあげ きゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・あぶら しらたき	ねぎ・こまつな・キャベツ にんじん・しいだけ・だいこん ねぎ・オレンジ	549 29.1 18.7 1.7	Kcal g g g
13	火	ごはん にくじゃが めひかりのピリッとジャン もやしのこまあえ	○	めひかり ぶたにく きゅうにゅう	こま こめ・むぎ あぶら・じゃがいも つきこんにゃく・さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ もやし・こまつな えのきだけ	579 21.8 16.1 1.8	Kcal g g g
14	水	★6ねんせいがかんがえたこんだて②★ ポロネーゼ にくとやさしいたっぷりサラダ なし 	○	ぶたにく・こうやどうふ だいず・こなチーズ きゅうにゅう	スパゲッティ・あぶら こめ・さとう こまあぶら	にんじん・たまねぎ ホールトマト・きゅうり・キャベツ ほうれんそう・ブロッコリー ホールコーン・なし	569 28.1 21.0 1.6	Kcal g g g
15	木	ごはん しろみざかなのたつたあけ あぶらあげいりおひたし こじる ぶどう	○	メルルーサ あぶらあげ・だいず ぶたにく・みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも・こんにゃく	キャベツ・こまつな・もやし にんじん・だいこん・ねぎ えのきだけ・ぶどう	546 24.8 16.2 2.1	Kcal g g g
16	金	ごはん レバーとポテトのかいみソース もやしのナムル かいそうスープ	○	ぶたレバー・ベーコン かいそうミックス きゅうにゅう	ねりごま・すりごま こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・こまあぶら	キャベツ・もやし にんじん・はくさい しいだけ・ねぎ	549 24.0 17.3 1.4	Kcal g g g
19	月	★6ねんせいがかんがえたこんだて③★ くりとにんじんのおこわ さけのさいきょうやき こまつなのおひたし かぼちゃのみそじる きっかみかん 	○	さけ さいきょうみそ・おから あぶらあげ・とうふ みそ・わかめ きゅうにゅう	くり こめ・むぎ さとう	にんじん・こまつな もやし・だいこん かぼちゃ・ねぎ・みかん	590 25.7 17.4 2.2	Kcal g g g
20	火	ジャンハイやきそば はるまき あんにんどうふ 	○	ぶたにく・ほたてが いか・こなかんでん とうにゅう きゅうにゅう	むしちゅうかめん・あぶら さとう・はるまき ごまあぶら・こむぎこ はるまきのかわ	にんじん・しいだけ たまねぎ・こまつな・ねぎ だけのこ・もやし みかん(缶)・パイナップル(缶)	602 25.2 20.9 2.3	Kcal g g g
21	水	チキンライス ポテトのハニーサラダ リونسープ	○	とりにく・ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも ほちみつ・リボンパスタ	にんじん・たまねぎ きゅうり・ホールコーン キャベツ・はくさい・こまつな グリーンピース	541 18.6 18.0 2.1	Kcal g g g
22	木	★6ねんせいがかんがえたこんだて④★ ピザトースト 秋のクリームシチュー こまつなとコーンのソテー 	○	ベーコン・ハム・サラミ ピザチーズ・とりにく しょういげんまめ とうにゅう・なまクリーム きゅうにゅう	しょうパン・バター あぶら・こむぎこ さつまいも	ホールトマト・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン にんじん・しめじ・パセリ こまつな・もやし・ホールコーン	594 24.5 30.6 2.5	Kcal g g g
23	金	【かいこうきねんこんだて】 せきはん とりのからあげ こまつなのおからマヨあえ かきたまじる ぶどう 	○	ささげ・あずき とりにく・おから とうふ・たまご きゅうにゅう	こめ・もちごめ あぶら・マヨネーズ	こまつな・もやし にんじん・えのきだけ ねぎ・ぶどう	540 27.4 17.2 1.8	Kcal g g g
26	月	ごはん しろみざかなのあまずけチャップあえ かふうきゅうり はるさめスープ	○	メルルーサ ぶたにく きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも さとう・こまあぶら はるさめ	にんじん・たまねぎ きゅうり・しいだけ キャベツ・もやし ねぎ・こまつな	539 21.4 14.6 1.8	Kcal g g g
27	火	★6ねんせいがかんがえたこんだて⑤★ ごはん こまつないりハンバーグ こまつなのおひたし たまごわかめのスープ みかん 	○	ぶたにく・おから ベーコン・とうふ わかめ・たまご きゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら パンこ・さとう マヨネーズ	たまねぎ・こまつな キャベツ・にんじん えのきだけ・ねぎ・みかん	639 26.2 24.2 2.0	Kcal g g g
28	水	★6ねんせいがかんがえたこんだて⑥★ さんまのかばやきどん きんぴらごぼう とんじる みかん 	○	さんま ぶたにく・とうふ みそ きゅうにゅう	こま こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら こんにゃく・さといも	ごぼう・れんこん・にんじん えのきだけ・ねぎ だいこん・みかん	653 24.2 26.9 2.4	Kcal g g g
29	木	【ローリングストックきゅうしょく】 わかめごはん ぎせいどうふ きりぼしだいこんとツナのあえもの こうやどうふとじゃがいものみそじる なし 	○	たきこみわかめ とうふ・とりにく・たまご ツナ・こうやどうふ・みそ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん・しいだけ きゅうり・もやし こまつな・なし	620 29.7 22.1 2.6	Kcal g g g
30	金	てづくりおばけナン ハンフキンキーマカレー フレンチコーンサラダ パイナップル 	○	ぶたにく・こうやどうふ レンズまめ きゅうにゅう	きょうりきこ さとう・あぶら オリブオイル	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ホールトマト・キャベツ きゅうり・ホールコーン パイナップル	588 23.3 20.6 2.5	Kcal g g g