



10月 こんだてひょう

目標	しょうごす かた くふう 食後の過ごし方を工夫しよう		しず しぶん せき ま 〇静かに自分の席で待とう	せき た あそ 〇席を立てて遊んだり、ふざけたりしない	
日	こんだてめい	 	あか の なかま ちやにくになる	きいう の なかま ねつやちからのもとになる	みどりの なかま からだのちょうしをととのえる
1 木	木島平村のきのこピラフ かぼちゃとほうれん草のスープ スイートポテト 	〇	とりにく、ベーコン ウインナー なまクリーム	こめ、あぶら、にゅうなしマカリ さつまいも、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、にんにく たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう
2 金	わかめごはん（防災対策用アルファ米） 豆腐の真砂揚げ・吉野汁 キャベツと小松菜のごま和え 	〇 豆腐の白	わかめ ひじき、とうふ、とりにく、イカ、 かまぼこ、あぶらあげ、とりにく	アルファまい かたくりこ、さとう、あぶら こんにゃく、じゃがいも ごま、さとう、ごまあぶら	にんじん、ねぎ、ほうれんそう にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり
5 月	手作り肉まん トック入りキムチスープ マスカットゼリー 	〇	ぶたにく ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ なまクリーム	こむぎこ、さとう、ラード かたくりこ、ごまあぶら あぶら、トック、さとう、ごまあぶら さとう	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく にんにく、にんじん、えのき、しいたけ、もやし キムチ、ねぎ マスカットジュース
6 火	鯛めし・じゃが芋のうま煮 水菜の信田和え・菊花みかん 	〇	たい・ぶたにく、なまあげ あぶらあげ、おかか	こめ・こんにゃく、じゃがいも あぶら、さとう さとう	しょうが・にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん にんじん、みずな、きゅうり・みかん
7 水	五目チャーハン 中華スープ・手作りごま団子 	〇	やきぶた、なると とりにく、とうふ・こしあん	こめ、ごまあぶら、あぶら かたくりこ、ごまあぶら・ねりごま、 しらたまこ、かたくりこ、さとう、ラード、ごま、あぶら	にんじん、ねぎ、グリーンピース にんじん、しいたけ、きくらげ、もやし、ねぎ こまつな
8 木	里芋ごはん・ししゃもの磯部揚げ 野菜の梅おかかえ・沢煮椀 	〇	ししゃも、あおのり おかか・ぶたにく	こめ、もちごめ、さといも・ こむぎこ、あぶら さとう	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ばいにく・ ごぼう、にんじん、だいこん、えのき しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、 ほうれんそう、パセリ
9 金	鮭のクリームパンネ かぼちゃとレーズンのサラダ ブルーベリーホットケーキ 	〇 目の愛護 デー 10日	さけ、ぎゅうにゅう、なまクリーム ハム とうにゅう	パンネ、あぶら、こむぎこ、バター ノンエッグマヨネーズ ホットケーキ、にゅうなしマカリ、 メープルシロップ	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、 ほうれんそう、パセリ かぼちゃ、にんじん、レーズン、きゅうり ブルーベリー
13 火	ごはん・豚キムチ炒め ウースタン 	〇 FC東京 コラボ メニュー	ぶたにく とりにく、とうふ	こめ・あぶら、さとう、かたくり こ、ごまあぶら、ごま かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 はくさい、もやし、キムチ、にら にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう
14 水	ミルクパン・フレンチサラダ 白身魚のコーンフ레이크揚げ ABCスープ 	〇	たら、とうにゅう ベーコン	パン・あぶら、さとう こむぎこ、かたくりこ、コーンフレ ーク、あぶら、ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ にんにく、たまねぎ にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、パセリ
15 木	田舎うどん 野菜のお浸し・五平餅 	〇	とりにく、あぶらあげ おかか・みそ	うどん、あぶら アルファまい、さとう、ごま	にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、えのき かぼちゃ にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり
16 金	ごはん・油淋鶏 パンサンスー・中華風コーン玉子スープ	〇	とりにく ハム・とうふ、たまご	こめ・かたくりこ、こむぎこ あぶら、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら ごま・かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、きゅうり、もやし クリームコーン、コーン、ねぎ
19 月	麦ごはん・イカメンチ ごまマヨサラダ・せんべい汁 	〇 青森県 郷土料理	いか、ぶたにく あぶらあげ、とりにく	こめ、おしむぎ かたくりこ、こむぎこ、あぶら ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 さとう、ごま・せんべい、あぶら	コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、きゅうり、コーン ごぼう、にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ
20 火	チーズカレートースト 鶏肉と白菜のスープ煮 シェルマカロニのサラダ 	〇 毎月19日は 食育の日	ぶたにく、だいず、チーズ とりにく、ウインナー	パン、あぶら、こむぎこ じゃがいも マカロニ、あぶら	たまねぎ、にんにく にんじん、たまねぎ、はくさい、セロリー にんじん、きゅうり、コーン
21 水	木島平村のごはん・肉豆腐 木島平村のなめこ汁 	〇	ぶたにく、とうふ みそ、わかめ	きじまだいらむらのこめ しらたき、さとう	にんじん、しめじ、まいたけ、はくさい、ねぎ だいこん、なめこ、ねぎ
22 木	豚骨ラーメン ジャンボ揚げ餃子・華風きゅうり 	〇 FC東京 コラボ メニュー	やきぶた、とうにゅう、みそ ぶたにく	むしちゅうかめん、あぶら、ごま ごまあぶら かたくりこ、ごまあぶら、ぎょうざのか わ、あぶら・ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ はくさい、もやし、ねぎ、こねぎ キャベツ、にら、にんにく、しょうが・きゅうり
23 金	生揚げとひき肉の炒め丼 すまし汁・月見団子（黒蜜きなこ） 	〇 じょうさんや 十三夜	なまあげ、ぶたにく、だいず かまぼこ、とりにく、とうふ・きなこ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ ごまあぶら しらたま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ねぎ ほししいたけ、しめじ えのき、ほししいたけ、にんじん、だいこん ほうれんそう
26 月	ゆかりごはん・さばの竜田揚げ 柿の酢の物・小松菜と豆腐のみそ汁 	〇 柿の日	さば わかめ・とうふ、みそ	こめ・かたくりこ、あぶら さとう	しょうが かき、きゅうり、だいこん・にんじん、ねぎ はくさい、えのき、こまつな
27 火	ビビンバ わかめスープ 木島平村のりんごゼリー 	〇	ぶたにく・とりにく、とうふ、わかめ アガー	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごま あぶら・ごま、ごまあぶら さとう	にんにく、しょうが、ぜんまい、たけのこ にんじん、もやし、まめもやし、ほうれんそう・ にんじん、ほししいたけ、えのき、ねぎ りんご、りんごジュース
28 水	カリカリ梅じゃこごはん・けんちん汁 かつおと大根の揚げ煮	〇	じゃこ・あぶらあげ、とうふ かつお	こめ、ごま・こんにゃく、さといも、 あぶら かたくりこ、あぶら、こんにゃく さとう	カリカリうめ・ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ しょうが、だいこん、にんじん、ほししいたけ いんげん
29 木	黒砂糖パン・パンプキンシチュー コールスローサラダ ハロウィンクッキー 	〇 ハロウィン	とりにく、ベーコン、なまクリーム ぎゅうにゅう ハム	パン・あぶら、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター あぶら、さとう あぶら、さとう、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ にんじん、キャベツ
30 金	チキン勝つカレー コーンサラダ 紅白ポンチ	〇 ジョ ア 運動会 応援献立	とりにく、ぶたにく	こむぎこ、パンこ、あぶら、こめ、 じゃがいも あぶら しらたま、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが グリーンピース コーン、きゅうり、にんじん、もやし みかん、パイナップル

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価：エネルギー581kcal たんぱく質22.3g 脂質21.4g 食塩相当量2.6g