

令和5年 10月

こんだてよていひょう

2	曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
1	月	牛乳	ウインナー野菜炒め かぼちゃの煮付 味噌汁 グレープフルーツ	カルピス ワッフル	牛乳 ウインナー カルピス	精白米	人参 キャベツ ビーマン 玉ねぎ グレープフルーツ かぼちゃ	
3	火	野菜 ジュース	五目うどん 野菜の即席漬 クロレラ ぶどう	牛乳 チョコサンド	豚肉 油揚げ なたと 牛乳 クロレラ	うどん 食パン	野菜ジュース 長ねぎ 人参 エリンギ キャベツ きゅうり ぶどう	
4	水	牛乳	クリームシチュー 白菜のコールスローサラダ クロレラアップル パナナ	のむヨーグルト チーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 クロレラアップル 竹輪 のむヨーグルト チーズ	精白米 蒸しパンミックス じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン缶 白菜 パナナ	
5	木	いちご オレ	じゃが芋のきんぴら 春雨サラダ にら玉スープ キウイフルーツ	豆乳 バームクーヘン	いちごオレ 春雨 ハム 卵 豆乳	精白米 じゃが芋	人参 エリンギ ビーマン にら キウイフルーツ 玉ねぎ	
6	金	ぶどう ジュース	さつま芋と竹輪の天ぷら 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 だんご(ハーベスト)	竹輪 ハム 油揚げ 牛乳	精白米 さつま芋 だんご	ぶどうジュース きゅうり 大根 小松菜 オレンジ	
7	土	運動会 (パン 麦茶 ゼリー)						
9	月	スポーツの日						
10	火	豆乳	ナポリタン ひじきのツナ和えサラダ 野菜ジュース 梨	牛乳 変わりラスク	豆乳 豚挽肉 シーチキン 牛乳	スパゲティ 食パン	玉ねぎ ビーマン ひじき 梨 レタス 人参 野菜ジュース 青のり	
11	水	牛乳	白身魚フライ グリーンサラダ ミントマト 味噌汁 グレープフルーツ	アップルジュース たこ焼き	牛乳 白身魚 ハム 油揚げ	精白米 たこ焼き	レタス キャベツ きゅうり 大根 グレープフルーツ わかめアップルジュース	
12	木	のむ ヨーグルト	豚肉と野菜の味噌炒め しゅうまい すまし汁 パナナ	牛乳 コーンフレーク	のむヨーグルト しゅうまい 豚肉 はんぺん 牛乳	精白米	キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし わかめ パナナ	
13	金	オレンジ ジュース	ポトフ ゆでブロッコリー ナゲット わかめご飯 パイン缶	麦茶 フランクフルト	豚肉 ナゲット カルピス フランクフルト	精白米	オレンジジュース キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パイン缶	
14	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
16	月	牛乳	かぼちゃグラタン 味噌汁 キウイフルーツ きゅうりとウインナーのごま酢和え	ぶどうジュース さつま芋ソフトクッキー	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆腐	精白米 小麦粉 バター さつま芋	かぼちゃ マッシュルーム缶 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 もやし わかめ キウイフルーツ ぶどうジュース	
17	火	ピルクル	チキンカレー マカロニサラダ 福神漬 クロレラアップル 桃缶	牛乳 パナナ	ピルクル 鶏肉 ハム 牛乳 クロレラアップル	精白米 じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ きゅうり 桃缶 人参 福神漬 パナナ	
18	水	牛乳	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ 野菜ジュース ぶどう	いちごオレ スティックメロンパン	牛乳 豚肉 いちごオレ なたと	うどん メロンパン	白菜 人参 長ねぎ きゅうり かぶ 野菜ジュース ぶどう	
19	木	牛乳	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウインナー 味噌汁 パナナ	りんご ビスケット	牛乳 シーチキン しらす干し 竹輪 納豆 ウインナー	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり コーン缶 キャベツ わかめ パナナ りんご	
20	金	アップル ジュース	魚の味噌煮 秋の五色和え キャベツスープ オレンジ	牛乳 豆腐のパウンドケーキ	かじき鮪 ハム 卵 なたと 牛乳 豆腐	精白米 ホットケーキミックス	アップルジュース 白菜 柿 ほうれん草 もやし きくらげ キャベツ オレンジ	
21	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
23	月	(食育) 豆乳	ピザ風ちくわ イタリアンサラダ かまぼこスープ グレープフルーツ	牛乳 (スイートポテト)	豆乳 竹輪 チーズ 卵 かまぼこ 牛乳	精白米 さつま芋 バター ごま	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 グレープフルーツ ラディッシュ 長ねぎ わかめ	
24	火	牛乳	きのこうどん たくあんときゅうりのごま和え クロレラ ぶどう	カルピス 肉まん	牛乳 なたと 油揚げ 豚肉 クロレラ 肉まん	うどん ごま	長ねぎ えのきだけ なめこ しめじ 人参 たくあん きゅうり ぶどう	
25	水	野菜 ジュース	鶏ちゃんこ わかめサラダ チーズ竹輪 ふりかけ 梨	カラフルゼリー	鶏肉 チーズ竹輪 シーチキン	精白米	野菜ジュース 大根 人参 長ねぎ コーン缶 わかめ 白菜 キウイフルーツ 梨 チェリー缶	
26	木	牛乳	ポテトフィッシュボール アップルサラダ 味噌汁 オレンジ	豆乳 ほうれん草とじゃこのお焼き	牛乳 白身魚 卵 厚揚げ ちりめんじゃこ 豆乳	精白米 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ レーズン りんご オレンジ ほうれん草 白菜 わかめ オレンジ	
27	金	(十三夜) パイン ジュース	のっぺい汁 まぐろの照り焼き ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 さつま芋まんじゅう	かじき鮪 牛乳	精白米 ごま さつま芋 蒸しパンミックス	パインジュース 大根 しめじ 人参 エリンギ 長ねぎ ごぼう いんげん みかん	
28	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
30	月	(誕生会) 牛乳	ハンバーグ チップサラダ イタリアンサラダ ミニトマト メロン	プリン生クリーム添え	牛乳 豚挽肉 牛挽肉 プリン 卵 サラミソーセージ 生クリーム 粉チーズ	精白米 パン粉	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 コーン缶 ミニトマト メロン	
31	火	のむ ヨーグルト	野菜入り味噌ラーメン クロレラアップル きゅうりとパインの酢の物 キウイフルーツ	牛乳 揚げパン	のむヨーグルト 豚肉 クロレラアップル 牛乳	中華麺 バターロール	白菜 人参 もやし にら コーン缶 きゅうり パイン缶 キウイフルーツ	