

# 10月 こんだてよていひょう

2008

ひがししょう

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	
1	水	ちゅうかさいはん ハムとにらのちゅうかいため オニオンスープ ソフトクリームヨーグルト		ぶたにく ハム ちくわ たまご ベーコン ヨーグルト	じこう ごまあぶら さとう むぎ ごま あぶら はるさめ	こまつな にら はくさい たまねぎ にんじん パセリ	603
2	木	むぎごはん さけのさいきょうやき あおなとひじきのにびたし とんじる フルーツ		さけ みそ ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ	じこう むぎ あぶら マヨネーズ こんにやく さといも	ほししいたけ こまつな まいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ フルーツ	629
3	金	チーズバーガー ゆでキャベツ コーンスープ		ぶたにく スキムミルク こなチーズ スライスチーズ	じこう さとう バター こむぎこ じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン こまつな	607
6	月	おやこどん さつまいもとだいずのサラダ フルーツ		とりにく たまご だいず ハム	じこう むぎ さとう さつまいも マヨネーズ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり フルーツ	669
7	火	しよくパン チョコクリーム かつおチーズフライ やさいソテー ミネストローネスープ		かつお ベーコン	じこう あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ セロリー トマトかん パセリ	653
8	水	ドライカレー ポテトスープ かこうこざかな		だいず ぎゅうにく ベーコン とりにく スキムミルク こなチ ーズ あじつけこざかな	じこう むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ	621
9	木	むぎごはん トングドゥフ ワンタンスープ のりふりかけ フルーツ		ぶたにく なまあげ わかめ	じこう むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら わんたんのかわ ごま	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい ねぎ フルーツ	635
10	金	げんまいパン ビーンズグラタン やさいスープ		いんげんまめ しろはなまめ ウィンナー スキムミルク こなチーズ チーズ とりにく	じこう バター こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ	629
14	火	わかめラーメン ポークパオズ からしあえ ぶどうゼリー		ぶたにく やきぶた わかめ	じこう でんぶん ごま バター	にんじん たまねぎ もやし コー ン チンゲンサイ はねぎ ほうれ んそう はくさい ぶどうかん	659
15	水	さけときのこのピラフ だいずコロケ やさいソテー たまごスープ		さけフレーク とうふ たまご	じこう バター むぎ あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな コーン パセリ	628
16	木	ピザトースト ポトフ ヨーグルトあえ		ベーコン チーズ ぎゅうにく ウィンナー ヨーグルト	じこう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトかん ピーマ ン セロリー にんじん キャベツ りんご みかんかん パインかん ピーチかん	623
17	金	むぎごはん まぐろのミックスあげ ごまあえ みそしる ふりかけ		まぐろ なまあげ みそ わかめ	じこう むぎ さつまいも アーモンド ごま あぶら さとう	にんじん えだまめ こまつな はくさい ねぎ	616
20	月	むぎごはん さんまのかばやき おひたし みそしる		さんま あぶらあげ みそ わかめ	じこう むぎ あぶら でんぶん さといも さとう ごま	ふるね はくさい ほうれんそう ねぎ	689
21	火	セルフドッグ キャベツソテー あきあじシチュー		フランクフルト とりにく	じこう あぶら さとう でんぶん さといも バター こむぎこ	ふるね にんにく ねぶかねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ まいたけ グリーンピース	637
22	水	むぎごはん こんぶのつくだに ふくめに みそしる カスタードプリン		とりにく なまあげ こんぶのつくだに とうふ みそ	じこう むぎ さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん なめこ みつば	631
23	木	わかめごはん やきししゃも きんぴら かきたまみそしる フルーツ		ししゃも さつまあげ とうふ みそ たまご わかめ	じこう むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ フルーツ	627
24	金	むぎごはん マーボドゥフ ちゅうかサラダ フルーツ		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ ハム	じこう むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ふるね にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベ ツ きゅうり コーン フルーツ	596
27	月	あげパン はっぼうさい フルーツカクテル		きなこ ぶたにく えび いか うずらたまご	じこう あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん みかんかん パインかん ピーチかん	658
28	火	むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる ちりめんつくだに フルーツ		ぶたにく みそ わかめ ちりめんつくだに とうふ あぶらあげ	じこう むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース まいたけ ねぎ フルーツ	633
29	水	ソフトめん ミートソース フレンチサラダ ふかしいも		ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ハム	じこう バター こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマトかん コーン パセリ キャベツ きゅうり	682
30	木	くりごはん ちくわのいそべあげ やさいソテー すましじる		ちくわ たまご あおのり とうふ かまぼこ	じこう むぎぐり むぎ ごま こむぎこ あぶら	キャベツ ほうれんそう コーン えのきだけ ねぎ	582
31	金	むぎごはん ふりかけ にこみおでん ツナのあえもの フルーツ		ちくわ ツナ さつまあげ こんぶ	じこう むぎ さといも さとう ごまこんにやく	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン フルーツ	585



## 実りの秋

春に芽を出した植物が自然の恵によって実を結ぶ季節

秋はおいしい旬の食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を味わいましょう

