

今月のめあて: 食べ物の旬を知ろう

	月	火	水	木	金
こんだて	 今が旬の食べ物を紹介します♪	1 ごはん にくじゃが アーモンドとこごかなのつくだに だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう 	2 ごはん たまごのすましじる さばのみそに だいたいのいそに ぎゅうにゅう 	3 こめこパン りんごジャム ワンタンスープ ぶたにくとだいたいのあげに ぎゅうにゅう 	4 ごはん はくさいとうちまめのみそしる ごまだれにくだんご (1~4年2こ、5~6年3こ) アーモンドいりさつまいもサラダ ぎゅうにゅう 
1材料-/えんぶん		626kcal/1.8g	637kcal/2.4g	610kcal/2.6g	651kcal/1.8g
赤		ぶたにく、こごかな、ツナ ぎゅうにゅう	とうふ、たまご、さつまあげ、ひじき さば、みそ、だいたいのぎゅうにゅう	ぶたにく、なると、だいたいの ぎゅうにゅう	あつあげ、うちまめ、みそ とりにく、ぎゅうにゅう
黄		こめ、あぶら、さとう、じゃがいも アーモンド、マヨネーズ、ごま	こめ、さとう、あぶら	パン、ワンタン、あぶら、でんぶん じゃがいも、さとう	こめ、じゃがいも、さつまいも、さとう アーモンド、マヨネーズ、ごま
緑	たまねぎ、にんじん、さやいんげん だいこん、きゅうり、とうもろこし	えのきたけ、ながねぎ、にんじん こまつな、ごぼう、さやいんげん 	もやし、ながねぎ、メンマ、にんじん ニラ、たけのこ、さやいんげん、しいたけ	はくさい、えのきたけ、にんじん きゅうり 	
こんだて	7 むぎごはん ハヤシソース りんごとキャベツのサラダ ぎゅうにゅう 	8 さつまいもごはん だいこんのみそしる いりどうふ ぎゅうにゅう みかん  	9 ごはん とりごぼうじる しろみぎかなのたつたあげ チーズいりきりざい ぎゅうにゅう 	10 ☆目の愛護デー カレーふうみむぎごはん ほうれんそういりチキンクリーム カラフルビタミンサラダ ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー 	11 ごはん じゃがいものごまみそしる たれカツ かきのもとイリポンずあえ ぎゅうにゅう 
1材料-/えんぶん	585kcal/2.0g	596kcal/2.0g	606kcal/2.0g	645kcal/1.8g	622kcal/1.9g
赤	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とうふ、みそ たまご、とりにく、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく、とうふ、ホキ なつとう、チーズ、ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン とうにゅう、ぎゅうにゅう	あつあげ、とりにく、みそ ぎゅうにゅう
黄	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	こめ、さつまいも、あぶら、さとう ごま	こめ、でんぶん、あぶら、ごま	こめ、むぎ、さとう、あぶら こめこ、ゼリー	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも
緑	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム にんにく、キャベツ、きゅうり、トマト グリーンピース、とうもろこし、りんご	だいこん、ながねぎ、こまつな、しいたけ にんじん、グリーンピース、ごぼう、みかん	にんじん、ごぼう、ながねぎ のざわな、キャベツ、だいこん	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう しめじ、キャベツ、プロッコリー パプリカ、とうもろこし	えのきたけ、ながねぎ、こまつな もやし、かきのもと
こんだて	14 スポーツの日 	15 とりそぼろごはん しらたまじる だいたいのさつまいものあげに ぎゅうにゅう みかん 	16 ごはん あぶらふのたまごとじ こごかなふりかけ ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう 	17 むぎごはん チキンカレー ふくじんづけ ぎゅうにゅう ヨーグルトあえ 	18 ごはん いもにじる ししゃもフライ キャベツのごまマヨあえ ジョア 
1材料-/えんぶん		717kcal/2.2g	575kcal/2.0g	636kcal/1.9g	590kcal/1.7g
赤		とりにく、だいたいのミート、あぶらあげ かまぼこ、だいたいのちくわ、ぎゅうにゅう	とりにく、たまご、こごかな、かつおぶし あおりのぎゅうにゅう	とりにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ、ししゃも ツナ、ジョア
黄		こめ、さつまいも、あぶら、さとう しらたまもち、ごま	こめ、じゃがいも、ふ、ごま はるさめ、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	こめ、こむぎこ、あぶら、ごま さといも、マヨネーズ
緑		にんじん、ごぼう、ながねぎ グリーンピース、みかん	にんじん、ごぼう、たまねぎ、いんげん もやし、きゅうり、とうもろこし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース だいこん、みかん、ルレクチェ りんご、もも、パイン	にんじん、ながねぎ、だいこん、ごぼう きゅうり、キャベツ、とうもろこし
こんだて	21 なめし だいこんのオイスターソースに はるまき もやしのナムル ぎゅうにゅう 	22 むぎごはん マーボーどんのぐ わかめとはるさめのサラダ ぎゅうにゅう 	23 ごはん たまごとたまねぎのみそしる ひじきとツナのつくだに じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう	24 ごはん けんちんじる ぶたにくのごまみそソース たくあんあえ ぎゅうにゅう	25 ごはん すきやき さといもコロケ だいこんのあさづけ ぎゅうにゅう 
1材料-/えんぶん	605kcal/1.8g	642kcal/1.9g	583kcal/1.9g	606kcal/1.7g	615kcal/1.7g
赤	あつあげ、ぶたにく こごかな、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいたいのミート とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、とうふ、みそ、ひじき ツナ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ こんぶ、ぎゅうにゅう
黄	こめ、こむぎこ、あぶら、ごま	こめ、むぎ、さとう、でんぶん あぶら、はるさめ、ごま	こめ、じゃがいも、ごま、あぶら、さとう	こめ、ごま、さとう	こめ、さといも、あぶら こむぎこ、さとう、ごま
緑	だいこん、な、だいこん、にんじん、もやし チンゲンさい、にんにく しょうが、とうもろこし、こまつな	ながねぎ、にら、にんにく、しょうが しいたけ、きくらげ、にんじん もやし、とうもろこし	たまねぎ、こまつな、えのきたけ にんじん、ごぼう、いんげん	にんじん、ながねぎ、だいこん、ごぼう きゅうり、キャベツ、しょうが	にんじん、えのきたけ、ながねぎ はくさい、しゅんぎく、だいこん きゅうり
こんだて	26 (土) 展覧会	29 ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ あげぎょうざ こんこんサラダ ぎゅうにゅう 	30 ごはん にくだんごとはくさいのスープ さんまのおかか のりずあえ ぎゅうにゅう 	31 ☆ハロウィン ツナカレーピラフ オニオンスープ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう ハロウィンデザート 	◎ 10月の平均栄養価◎ ◆エネルギー 621kcal ◆たんぱく質 24.8g ◆脂質 21.0g ◆カルシウム 375mg ◆鉄 3.3mg ◆食物せんい 6.4g ◆塩分 1.9g 
1材料-/えんぶん	629kcal/2.7g	667kcal/2.0g	604kcal/2.0g		
赤	ぶたにく、なると、ツナ、ぎゅうにゅう	とりにく、さんま、ツナ のり、かつおぶし、ぎゅうにゅう	ツナ、ベーコン ソーセージ、ぎゅうにゅう		
黄	めん、こむぎこ、あぶら、ごま	こめ、でんぶん、はるさめ、さとう	こめ、じゃがいも、あぶら、デザート		
緑	もやし、にんじん、にら、ながねぎ れんこん、とうもろこし、キャベツ	ながねぎ、しょうが、にんじん もやし、はくさい、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、しめじ にんじん、とうもろこし、プロッコリー		