

令和8年 10月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	すき焼き風煮 きゅうりのコーン和え 玉子焼き みそ汁	ツナおにぎり バナナ	豚肉 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ツナ缶	トシロ 砂糖 いりごま 油	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり コーン わかめ 青ねぎ りょくとうもやし パナナ えのきたけ チンゲンサイ
2	金	魚のムニエル照り焼きソース ブロッコリー入りオムレツ 豚肉と野菜のオイスター炒め みそ汁	さつまいも天ぷら ヨーグルト	さわら 鶏卵 ぶたばら みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	薄力粉 砂糖 油 片栗粉 ごま油 さつまいも 天ぷら粉	にんじん ブロッコリー トマトケチャップ なす 青ピーマン たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ
3	土	お楽しみランチ				
5	月	豚とじ丼 きんぴらごぼう さつまいもサラダ みそ汁	大豆のかりんとう オレンジ	ぶたばら 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 油揚げ	砂糖 油 ごま油 いりごま さつまいも マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ 青ねぎ ごぼう きゅうり わかめ はくさい ネーブル
6	火	煮込みハンバーグ かぼちゃの煮つけ カニカマときゅうりの和え物 みそ汁	チヂミ ヨーグルト	鶏むき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 かにかまぼこ みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 いりごま ごま油 じゃがいも お好み焼き粉 トシロ むきごま 油	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ きゅうり にんじん りょくとうもやし わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
7	水	鶏のからあげ 和風スパゲッティ チンゲン菜のあえもの みそ汁	フルーツボンチ チーズ	若鶏もも 鶏卵 ツナ缶 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 プロセスチーズ	油 片栗粉 スパゲティ 砂糖 むきごま	しょうが コーン たまねぎ にんじん 青ピーマン わかめ チンゲンサイ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ みかん缶詰 白桃缶 りんご
8	木	肉じゃが ハムサラダ ウインナー炒め みそ汁	焼きドーナツ ヨーグルト	豚肉 ロースハム ポークウインナー みそ 木綿豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳	じゃがいも トシロ 砂糖 マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ かぼちゃ パナナ
9	金	魚のみそ煮 ポテトサラダ オムレツ みそ汁	お惣ラスク バナナ	さわら みそ 木綿豆腐 魚肉ソーセージ 鶏卵	片栗粉 マーガリン じゃがいも むきごま マヨネーズ油 車ふ グラニュー糖 砂糖	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ パナナ
13	火	クリームシチュー 卵とろろ そうめんサラダ みそ汁	フレンチトースト りんご	若鶏もも 脱脂粉乳 たまご豆腐 ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 乳酸菌飲料	じゃがいも 油 そうめん 砂糖 マヨネーズ むきごま 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ キャベツ りんご
14	水	ガバオライス 五目煮豆 切り干し大根のごまマヨサラダ みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏むき肉 鶏卵 大豆水煮 平天 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 ポークウインナー	油 砂糖 ごま油 トシロ むきごま マヨネーズ お好み焼き粉	にんじん たまねぎ 切干しだいこん きゅうり わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ キャベツ チンゲンサイ だいこん
15	木	鶏肉とじゃがいものグリル 酢の物 チーズオムレツ みそ汁	カルピスアイス バナナ	若鶏もも 大豆水煮 ロースハム 鶏卵 プロセスチーズ 木綿豆腐 みそ ゼラチン 乳酸菌飲料	中ざら糖 じゃがいも いりごま 砂糖	きゅうり にんじん わかめ たまねぎ トマトケチャップ 青ねぎ チンゲンサイ パナナ
16	金	魚のカレーマヨ焼き ごまサラダ ブロッコリーのかに玉あえ みそ汁	スイートポテト ヨーグルト	さわら 魚肉ソーセージ かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 みそ 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 むきごま さつまいも 砂糖 マーガリン	きゅうり にんじん キャベツ コーン ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
17	土	お楽しみランチ				

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19	月	麻婆豆腐 ほうれん草のゴマ和え ツナとコーンのスパゲティ炒め みそ汁	アメリカンかぼちゃ オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ かにかまぼこ ツナ缶 普通牛乳 鶏卵	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トシロ むきごま スパゲティ ホットケーキミックス	たまねぎ しょうが ほうれん草 にんじん コーン わかめ トマトケチャップ 青ねぎ キャベツ だいこん かぼちゃ ネーブル
20	火	豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト ツナ玉糸こん みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	ぶたロース ロースハム みそ プロセスチーズ 木綿豆腐 ツナ缶 鶏卵 ポークウインナー 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 トシロ 食パン	しょうが たまねぎ にんじん 青ねぎ わかめ チンゲンサイ 青ピーマン コーン トマトケチャップ
21	水	魚のごまマヨネーズ焼き 豆腐チャンプルー コロコロサラダ みそ汁	ホットケーキ バナナ	さわらぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ 普通牛乳 みそ	いりごま 砂糖 ごま油 マヨネーズ 片栗粉 油 じゃがいも むきごま ホットケーキミックス マーガリン	にんじん 青ねぎ きゅうり りょくとうもやし たまねぎ わかめ キャベツ かぼちゃ えのきたけ パナナ
22	木	グリスピーチキン 野菜オムレツ かぼちゃの煮つけ みそ汁	大豆のドーナツ ヨーグルト	若鶏むね 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 脱脂粉乳	コーンフレーク 砂糖 マヨネーズじゃがいも ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	しょうが たまねぎ いちごジャム にんじん トマトケチャップ かぼちゃ わかめ 青ねぎ
23	金	魚の煮付け 野菜入り玉子焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さわら 鶏卵 かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 片栗粉 油 むきごま さつまいも	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ オレンジジュース パナナ
26	月	ネバネバ丼 マゼドアンサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁	アメリカンドッグ オレンジ	納豆 鶏卵 普通牛乳 魚肉ソーセージ 平天 凍り豆腐 みそ 木綿豆腐 ポークウインナー	砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油 ホットケーキミックス	わかめ キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ ネーブル
27	火	白身魚のフリッター コールスローサラダ ビーフンソテー みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	さわら かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏むき肉 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 砂糖 マヨネーズ むきごま ビーフン ごま油 片栗粉 トシロ いりごま	トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ 青ねぎ りょくとうもやし わかめ えのきたけ チンゲンサイ
28	水	照りマヨチキン もやしの中華和え ブロッコリー添え みそ汁	オレンジゼリー バナナ	若鶏むね ロースハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン	片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま油 いりごま	たまねぎ きゅうり りょくとうもやし にんじん ブロッコリー わかめ 青ねぎ かぼちゃ オレンジジュース バナナ いちごジャム
29	木	魚のてりやきごま風味 ほうれん草と厚揚げのナムル キャベツのお好み焼き風 みそ汁	シュガートースト りんご	さわら 生揚げ かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐	いりごま グラニュー糖 油 じゃがいも 食パン マーガリン 砂糖 ごま油	ほうれん草 にんじん キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ りんご
30	金	パンパンキンカレー チンゲン菜の卵炒め スパサラダ みそ汁	かぼちゃケーキ ヨーグルト	ぶたばら 脱脂粉乳 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 ホイップクリーム	油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ピーマン チンゲンサイ きゅうり コーン キャベツ わかめ 青ねぎ だいこん
31	土	お楽しみランチ				

♪秋の味覚を楽しもう♪

暑い季節もやっと過ぎ、朝晩涼しくなってきました。寒暖差などにより体調を崩したり、夏の疲れが出る『秋バテ』に注意しましょう。秋は食べ物が美味しい季節です。栄養バランスを考えながら色々な秋の味覚を楽しみ、秋バテを吹き飛ばしましょう!



秋の食材ビンゴゲーム

①中央のFREEの欄に好きな食べ物を入れます。
(苦手な食べ物や挑戦してみたい食べ物を入れてもよいですね。)
②自分が食べた食べ物をチェックしていき、縦・横・斜めのどれかが揃えばビンゴです。
食材選びの参考にしたり、苦手克服に挑戦しながら、秋の食材を満喫してくださいね。

