

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
17 (火) 【沖縄そばの日】	沖縄やきそば	豚肉 ちきあぎ	沖縄そば 油	人参 キャベツ もやし にら 椎茸	醤油 塩 こしょう
	パイアのしょうが和え	ツナ	ごま油	パパイヤ 豆苗 生姜	醤油
	ぜんざい	金時豆	もち粉 砂糖 黒糖		塩
18 (水) いい歯	つあんつあん★	鶏肉	米 麦 ビーナツ 油	人参 ごぼう 竹の子 椎茸 ねぎ	醤油 塩 みりん
	きびなごの紅葉揚げ	きびなご	小麦粉 ごま 油		塩 酒
	大根とわかめの和え物	わかめ しらす		大根 きゅうり	和風ドレ
	さつま汁	みそ	さつま芋	ごぼう 人参 大根 ねぎ	かつおだし
19 (木) 食育の日	うちんじゅうしい	豚肉 昆布	米 麦 油	椎茸 人参 グリンピース	うちん粉 塩 醤油
	もずく汁	もずく		玉葱 豆苗	醤油 塩 かつおだし
	うじら豆腐★	豆腐 魚すり身 卵 ひじき	ピーナツバター でん粉 砂糖 油	おから	塩
	ケンポーイリチー	鶏肉 みそ	砂糖 油	ごぼう 人参 こんにゃく	酒 みりん かつおだし
20 (金)	バーガーパン		パン		
	ドイツ風スープ	フランクフルト ベーコン	じゃが芋 油	キャベツ 玉葱 人参 パセリ にんにく	塩 こしょう カレー粉 鶏だし
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 卵	油 バター 砂糖	玉葱 おから にんにく	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスター 赤ワイン 鶏だし
	ピクルス		砂糖	パパイヤ きゅうり セロリ 赤ピーマン 黄ピーマン	ワインビネガー 酢
	スライスチーズ	チーズ			
23 (月)	キャロットライス		米 麦 バター	人参 玉葱 グリンピース コーン	塩 こしょう 鶏だし
	チキンピーススープ	大豆 鶏肉	砂糖 油	人参 玉葱 トマト缶	塩 こしょう ケチャップ ウスター 鶏だし
	ポテトサラダ	チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり 玉葱	塩 こしょう 酢

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
24 (火)	麦ごはん		米 麦		
	いぎみの食材たっぷり汁	もずく みそ		豆苗 冬瓜 パパイヤ	かつおだし
	揚げだし豆腐のきのこあんかけ	豆腐	でん粉 小麦粉 砂糖	椎茸 えのき茸 しめじ にんにく	醤油 みりん かつおだし
	白菜の甘酢和え		砂糖	白菜 大根 きゅうり 人参	醤油 酢
25 (水)	麦ごはん		米 麦		
	けんちん汁		里芋 油	ごぼう 人参 大根 こんにゃく ねぎ	かつおだし 醤油 塩
	さんまの塩焼き	さんま			塩 こしょう 酒
	大根おろし			大根	
	千草あえ	卵	油 砂糖	小松菜 白菜 もやし	醤油 塩 酢
	くだもの			りんご (予定)	
26 (木) 【カジマヤ一祝い】	小豆ごはん	小豆	米 麦		
	イナムドッチ	豚肉 カステラ かまぼこ みそ		こんにゃく 椎茸	豚だし かつおだし
	魚のからあげ	ホキ	小麦粉 でん粉 油		塩 酒
	クーフイリチー	昆布 豚肉 かまぼこ	油	人参 こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 豚だし かつおだし
	青切りみかん			青切りみかん	
27 (金) 【地区駅伝 頑張れメニユー】	麦ごはん		米 麦		
	豚キムチ丼(具)	豚肉 厚揚げ	はちみつ ごま油	にんにく 白菜キムチ 人参 もやし キャベツ にんにく芽	酒 こしょう 塩 キムチ素
	もずくスープ韓国風	もずく 豆腐	ごま油 ごま	人参 椎茸 ねぎ	醤油 塩 鶏だし
30 (月)	キョندان		もち粉 砂糖 ココナツツ		
	焼きうどん	鶏肉 油あげ	うどん 油	玉葱 人参 白菜 小松菜	醤油 みりん 塩 七味唐辛子
	磯辺じゃが	青のり	じゃが芋		塩
	ごぼうのゴママヨあえ		ごま 砂糖 マヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参 もやし	酢
	黄桃			黄桃	
31 (火) ハロウィン	麦ごはん		米 麦		
	きのこストロガノフ	牛肉 生クリーム	小麦粉 マーガリン 油	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ エリンギ	赤ワイン デミソース ウスター 塩 こしょう 鶏だし
	白菜のスーフ煮☆♪	えび	じゃが芋	人参 グリンピース チンゲン菜 トマト缶	醤油 塩 こしょう 鶏だし
	パンフルケーキ	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	かぼちゃ りんご	ベーキングパウダー