

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 きゅうりのコーンとえ 玉子焼き みそ汁	ツナおにぎり バナナ	牛もも ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ツナ缶	トシ 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	豚とし井 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 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	牛もも ロースハム ボークウインナー みそ 木綿豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳	じゃがいも トシ 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 ボークウインナー	油 砂糖 ごま油 トシ 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 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 ほうれんそう 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 ボークウインナー 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 トシ 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 ボークウインナー	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 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	金魚すくいゼリー バナナ	若鶏むね ロースハム みそ 木綿豆腐 ゼラチン 乳酸菌飲料	片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま油 いりごま	いちごジャム 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 ぶどうジュース 寒天 パナナ
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	ほうれんそう 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みてもいいですね。)
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。
