

# こんだて

## 令和8年度 10月

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 26 | 13 ・ 27 | 14 ・ 28 | 1 ・ 15 ・ 29 | 2 ・ 16 ・ 30 | 17 ・ 31 |
| 昼食 | たらのカレー天ぷら<br>土佐酢和え<br>みそ汁 | 磯辺つくね<br>きゃべつのツナ和え<br>すまし汁 | パン<br>ハッシュドチキン<br>ブロッコリーサラダ | 豚肉と里芋のバターしょうゆソテー<br>ごま和え<br>みそ汁 | 鰆のつけ焼き<br>ひじき豆<br>みそ汁 | さつまいもごはん<br>大根のそぼろ煮<br>みそ汁 |
| おやつ | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン | 牛乳<br>麩のラスク | 牛乳<br>ビスコ | 牛乳<br>クラッカーサンド | 2・16日 牛乳 30日<br>バナナパウンドケーキ メロンパン | 牛乳<br>ホームパイ |

| 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 米 | 45 | 米 | 45 | 強力粉 | 35 | 米 | 45 | 米 | 45 | 米 | 45 |
| | | | | ドライイースト | 0.3 | | | | | さつま芋 | 25 |
| たら | 50 | 鶏ひき肉 | 50 | マーガリン | 3.5 | 豚肉 | 40 | さわら・しょうゆ | 50・1.5 | 人参 | 5 |
| 小麦粉 | 7 | 玉ねぎ | 20 | 塩 | 0.5 | 里芋 | 30 | さとう・片栗粉 | 0.5・0.3 | ひじき | 0.8 |
| 卵 | 5 | 卵 | 3 | さとう | 2.2 | しょうゆ | 2 | みりん・昆布だし | 3.2・8 | ざらめ | 1.7 |
| カレー粉 | 0.2 | パン粉 | 3 | スキムミルク | 0.9 | みりん | 2.5 | | | しょうゆ | 2 |
| 塩・青のり | 0.3・0.3 | しょうが | 1 | 牛乳 | 27 | バター | 1 | ひじき・大豆 | 3・14 | 油 | 1.5 |
| 油 | 4 | のり | 0.1 | | | 油 | 0.5 | ざらめ・しょうゆ | 2・2 | | |
| | | 酒 | 1 | 鶏肉 | 30 | | | 酒・かつおだし | 2・5 | 大根 | 80 |
| きゃべつ | 15 | みそ | 2 | 玉ねぎ | 40 | 小松菜 | 30 | | | 鶏ひき肉 | 60 |
| 大根 | 15 | みりん | 1.4 | じゃが芋 | 30 | 人参 | 5 | きゃべつ・人参 | 35・15 | 片栗粉 | 3 |
| きゅうり | 7 | しょうゆ | 0.7 | 人参 | 15 | 油揚げ | 5 | ねぎ・みそ | 2.5・6 | かつおだし | 30 |
| ブロッコリー | 10 | | | グリンピース | 5 | ごま | 3 | かつおだし | 120 | ざらめ | 2.4 |
| ハム | 5 | きゃべつ | 30 | 油 | 0.5 | さとう | 1 | | | しょうゆ | 4 |
| 花かつお | 0.3 | ツナ | 10 | 小麦粉 | 4 | しょうゆ | 2 | 煮干 | | | |
| 酢・さとう | 3・1 | コーン | 10 | トマトケチャップ | 15 | | | | | きゃべつ | 35 |
| 塩 | 0.1 | しょうゆ | 2 | ハヤシルウ | 5 | 麩 | 4 | 牛乳 | 100 | えのき | 5 |
| しょうゆ | 1 | さとう | 1 | ざらめ | 1 | しめじ | 10 | 2・16日 | | わかめ | 0.3 |
| | | 酢 | 1 | しょうゆ | 0.5 | わかめ | 0.3 | バター・さとう | 8・7.2 | みそ | 6 |
| じゃが芋 | 35 | | | | | みそ | 6 | 小麦粉・卵 | 9.6・8 | かつおだし | 120 |
| 玉ねぎ | 20 | そうめん | 12 | ブロッコリー | 20 | かつおだし | 120 | ベーキングパウダー | 0.4 | | |
| ねぎ | 2.5 | 人参 | 10 | きゅうり | 5 | | | バナナ | 16 | 牛乳 | 100 |
| みそ | 6 | ほうれん草 | 5 | きゃべつ | 20 | 煮干 | | 30日 | | | |
| かつおだし | 120 | 塩 | 0.2 | 人参 | 5 | | | マーガリン | 3.8 | ホームパイ | |
| | | しょうゆ | 1 | 酢 | 3 | 牛乳 | 100 | さとう・卵 | 2.3・1.9 | | |
| 煮干 | | 昆布・かつおだし | 120 | 油 | 2 | | | 小麦粉 | 7.5 | | |
| | | | | さとう | 1 | クラッカー | 24 | ベーキングパウダー | 0.2 | | |
| 牛乳 | 100 | 煮干 | | 塩 | 0.1 | 生クリーム | 3 | 小麦粉・強力粉 | 3・12 | | |
| | | | | | | さとう | 1.5 | ドライイースト | 0.3 | | |
| さつま芋 | 8 | 牛乳 | 100 | 牛乳 | 100 | レーズン | 2 | さとう・塩 | 2.3・0.2 | | |
| ホットケーキミックス | 20 | | | | | | | 卵 | 1.5 | | |
| 卵 | 6.5 | 麩 | 5 | ビスコ | | | | スキムミルク | 0.5 | | |
| さとう | 4 | バター | 8 | | | | | マーガリン | 1.5 | | |
| 牛乳・油 | 13・3 | さとう | 6 | | | | | グラニュー糖 | 1 | | |

| 曜 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 5 ・ 19 | 6 ・ 20 | 7 ・ 21 | 8 ・ 22 | 9 ・ 23 | 10 ・ 24 |
| 昼食 | 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め<br>白和え<br>みそ汁 | カレーライス<br>パイナップル和え<br>りんごゼリー | さばのみそ煮<br>土佐和え<br>かきたま汁 | 豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃのごま和え<br>みそ汁 | サーモンキャロット<br>じゃが芋のフレンチサラダ<br>スープ | たきこみごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁 |
| おやつ | 牛乳<br>フルーツ杏仁 | 牛乳<br>せんべい | 牛乳<br>スイートトースト | 牛乳<br>クレープもち | 牛乳<br>チョコカスタードパン | 牛乳<br>ビスケット |

| 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g | 食材名 | g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 米 | 45 | 米 | 60 | 米 | 45 | 米 | 45 | 米 | 45 | 米 | 45 |
| | | 合ひき肉 | 30 | | | | | | | しらす | 5 |
| さつま芋 | 40 | じゃが芋 | 30 | さば | 50 | 豚肉 | 50 | さけ | 50 | ごぼう | 5 |
| 鶏肉 | 40 | 玉ねぎ | 50 | みそ | 2 | 玉ねぎ | 20 | 人参 | 10 | 人参 | 3 |
| しょうゆ | 0.3 | 人参 | 15 | しょうが | 0.8 | しょうが | 1 | マヨネーズ | 5 | しょうゆ | 1 |
| 片栗粉 | 1 | 油 | 0.5 | さとう | 2 | しょうゆ | 2.7 | ヨーグルト | 4 | 酒 | 1.5 |
| しょうゆ | 3 | カレールウ | 15 | 酒 | 1 | 酒 | 2.7 | 粉チーズ | 1.5 | みりん | 1 |
| さとう | 3 | | | | | さとう | 0.7 | しょうゆ | 0.5 | 塩 | 0.1 |
| 油 | 1 | パイン缶 | 15 | きゃべつ | 35 | みりん | 0.7 | | | | |
| | | きゅうり | 30 | 小松菜 | 10 | 油 | 0.5 | じゃが芋 | 40 | 牛肉 | 30 |
| ほうれん草 | 10 | | | 人参 | 5 | | | 玉ねぎ | 15 | じゃが芋 | 50 |
| ひじき・人参 | 1.5・5 | りんごジュース | 60 | 花かつお | 0.5 | かぼちゃ | 50 | パセリ | 0.1 | 玉ねぎ | 40 |
| 豆腐 | 35 | さとう | 3 | しゅうゆ | 2 | ごま | 2 | 酢・油 | 3・2 | 人参 | 20 |
| ごま | 2 | アガー | 1 | 昆布だし | 0.8 | しょうゆ | 1.5 | さとう・塩 | 0.5・0.1 | 糸こんにゃく | 10 |
| ざらめ | 2 | | | | | ざらめ | 1.5 | | | ざらめ | 2.5 |
| しょうゆ | 3 | 牛乳 | 100 | 麩 | 3 | | | きゃべつ | 35 | しょうゆ | 4 |
| かつおだし | 3 | | | かまぼこ | 5 | 豆腐 | 35 | コーン | 10 | みりん | 4 |
| | | せんべい | | 卵 | 20 | えのき | 10 | わかめ | 0.3 | かつおだし | 40 |
| きゃべつ | 30 | | | わかめ | 0.3 | ねぎ | 2.5 | コンソメ | 1.8 | 油 | 1 |
| 玉ねぎ | 15 | | | 塩 | 0.2 | みそ | 6 | | | | |
| ねぎ | 2.5 | | | しょうゆ | 1 | かつおだし | 120 | 煮干 | | 麩 | 3 |
| みそ | 6 | | | 昆布・かつおだし | 150 | | | | | 白菜 | 30 |
| かつおだし | 120 | | | | | 煮干 | | 牛乳 | 100 | ねぎ | 2.5 |
| | | | | 煮干 | | | | | | みそ | 6 |
| 煮干 | | | | | | 牛乳 | 100 | 強力粉 | 12 | かつおだし | 120 |
| | | | | 牛乳 | 100 | | | 小麦粉 | 3 | | |
| 牛乳 | 100 | | | | | 小麦粉 | 12 | ドライイースト | 0.3 | 牛乳 | 100 |
| | | | | 食パン | 15 | 白玉粉 | 3.6 | さとう・塩 | 2.3・0.2 | | |
| 寒天・さとう | 0.2・4 | | | さつま芋 | 30 | さとう | 2 | 卵 | 1.5 | ビスケット | |
| 牛乳・さとう | 25・5 | | | バター | 3 | 卵 | 4.7 | マーガリン | 1.5 | | |
| みかん缶 | 10 | | | さとう | 3 | さとう | 5 | スキムミルク | 0.5 | | |
| もも缶 | 10 | | | 生クリーム | 5 | 小麦粉 | 2 | 小麦粉 | 1.2 | | |
| パイン缶 | 10 | | | レーズン | 2 | 牛乳 | 20 | 牛乳・さとう | 12・3 | | |
| バナナ | 10 | | | 卵 | 1 | | | ココア・卵 | 0.8・2.8 | | |