

10月 こんだて

月	火	水	木	金
ごはん ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう
1日 にくじゃが やさいのごまドレッシング あじつけのり	2日 やきそば ミックスフルーツ	3日 さけのなんばんづけ じゃがもちスープ	4日	5日 はっぼうさい はるまき ひじきのつくだに
にくじゃがにははいているみどりいろのまめはえだまめです。えだまめはだいずになるまめのまめです。	ナタデココは、ココナツのジュースを発酵させたものです。しょくもつせんいがたくさんふくまれています。	さけのなんばんづけはさけを油であげ、たまねぎ、にんじん、ピーマンのいれたあまずをかけています。		はっぼうさいはちしゅるい八宝菜の八は8種類のとういみではなく、たくさんとういみです。
8日 たいいくの日	9日	10日 あつあげの そばろあんかけ ぶたじる うめぼし	11日	12日 ちらしずし かやくうどん しめじあえ
		あつあげは、厚切りのとうふを油であげたものです。そばろあんにこまつなをいれているので、カルシウムを多くとることができます。		あえものにもあきかんを感じさせるきのこを入れてみました。
15日 しろみざかなの ごまみそだれ すのもの けんちんじる	16日	17日 ビビンバ もずくスープ ヨーグルト	18日	19日 さばの香味だれ いそかあえ みそしる みかん
けんちん汁は、とうふと野菜のはいり込んだ具だくさんのしるものです。		ビビンバは、韓国料理で、キムチのピリツとした味が食欲を増します。		ちさんちしょうひ地産地消の日のこんだてです。ほうれんそう、あおねぎ、みかんはわかやまし和歌山市でつくられたものです。
22日 ちくぜんに てづくりふりかけ ぼんずあえ	23日 とりにくの ごまザンギ ひじきサラダ ちゅうかスープ	24日 (げんまいごはん) あきのこカレー ごぼうサラダ ふくしんづけ	25日	26日 くりごはん さんまのかばやき さつまじる みかん
ちくぜんにはがめにともいわれ、ふくおかけんきょうとうりょうり福岡県の郷土料理で、とりにくとごぼうなどのかみごたえのあるやさいがはいています。	ほっかいどう北海道ではとりのからあげのことをザンギといいます。とりにくにすりごまをたくさん使ったしょうが醬油で下味をつけました。	あきみかく秋の味覚のさつまいもやきのこをカレーにいれました。		みのあき実りの秋のこんだてです。あきおいしい栗、さんま、きのこ、みかんを使っています。
29日 ぎゅうにくとごぼうのうまに さつまあげ はりはりあえ	30日 サンドイッチ (やさいソー スクランブルエッグ スライスチーズ) コーンスープ	31日 とうふハンバーグ こんぶあえ かきたまじる デザート		
ぎゅうにく牛肉のうまみがごぼうのかおりとっしょになって、おいしい料理になります。	しょくパンにやさいソーとマヨネーズ味のスクランブルエッグとチーズをはさんでサンドイッチにしてみました。	ハローウィーンです。かぼちゃのデザートをつけました。		

こんげつ こんげつ 今月の目標

なんでも食べてしょうぶなからだになろう

すききらいしないで食べよう

こんだてや食べ物のことを知って、栄養について考えよう

