

献立予定表 10月

10月の指導計画・・・収穫の喜びを味わう。

月	火	水	木	金	土
31 ごはん 焼きそば 豆腐のみそ汁 米・豚肉・焼きそば キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・イカ・豆腐 かまぼこ・青ネギ ソース・みそ 牛乳・ヘアビスケット					1 もやしと豚肉の あんかけ丼 米・豚肉・もやし しめじ・玉ねぎ・人参 青ネギ・鶏ガラ りんごジュース・ハッピーターン
3 五目寿司 にゅうめん さかなっこ 米・高野豆腐・ごぼう かまぼこ・たけのこ・のり れんこん・グリーンピース そうめん・玉ねぎ・えのき うすあげ・青ネギ 酢・砂糖・醤油 牛乳・かつぱえびせん	4 ごはん あんかけ豆腐 ハンバーグ れんこんのきんぴら 米・鶏ミンチ・玉ねぎ 豆腐・椎茸・ブロッコリー 生姜・れんこん・人参 糸こんにゃく・絹さや 醤油 ヤクルト・芋けんぴ	5 ごはん 鮭の南蛮漬け ジャーマンポテト 米・鮭・玉ねぎ・人参 きゅうり・じゃが芋 シャウエッセン・パセリ 酢・砂糖・醤油 梨	6 三色丼 けんちん汁 かんきつゼリー 米・豚ミンチ・野沢菜 卵・豚肉・玉ねぎ 人参・里芋・こんにゃく 大根・かまぼこ・青ネギ 砂糖・醤油 かんきつゼリー 牛乳・豆乳クッキー	7 ごはん 鶏の蒸し焼き さつま芋と りんごのサラダ わかめのみそ汁 米・鶏肉・さつま芋 りんご・ツナ缶・きゅうり わかめ・玉ねぎ・青ネギ 豆腐・みそ・醤油 酢・ごま油 スポン・ビスコ	8 ロールパン バナナ りんごジュース 麦ロールパン・バナナ りんごジュース
10 スポーツの日 	11 十六穀米 高野豆腐の煮付 豚肉とこんにゃくの 生姜焼き 米・十六穀米・玉ねぎ 高野豆腐・グリーンピース 人参・しめじ・かまぼこ 豚肉・こんにゃく・ちくわ ピーマン・砂糖・醤油 ヤクルト・おにぎりせんべい	12 ごはん コロケ エリンギと ベーコンのソテー ひじきのみそ汁 米・合びき・じゃが芋 エリンギ・チンゲン菜 ベーコン・玉ねぎ うすあげ・ひじき・人参 青ネギ・みそ ファイバーヨーグルト	13 ロールパン 肉団子のポトフ マカロニサラダ 麦ロールパン・豚ミンチ キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・しめじ・パセリ マカロニ・ハム・きゅうり コーン・マヨドレ・コンソメ 牛乳・チキンナゲット	14 ごはん すき焼き風煮 たまご焼き 米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・糸こんにゃく かまぼこ・すきふ・椎茸 焼豆腐・青ネギ・卵 砂糖・醤油 パイナップル	15 あんかけうどん うどん・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・うすあげ・青ネギ チンゲン菜・エビ 鶏ガラ りんごジュース・ぱりんこ
17 えびピラフ 春雨スープ ぶどうゼリー 米・エビ・玉ねぎ・人参 コーン・マッシュルーム 青ネギ・福神漬・春雨 白菜・椎茸 ぶどうゼリー 牛乳・ふかし芋	18 昆布ごはん ちゃんこうどん きゅうりとたくあんの おかか和え 米・塩昆布・白ごま 豚肉・うどん・うすあげ えのき・人参・白菜 かまぼこ・青ネギ・わかめ 玉ねぎ・きゅうり・たくあん かつお節・醤油 ヤクルト・ソフトせんべい	19 ごはん さわらの竜田揚げ ほうれん草と 人参のゴマ和え えのきの味噌汁 米・さわら・ほうれん草 人参・白ごま・えのき 豆腐・青ネギ・かまぼこ みそ・醤油 バナナ	20 ごはん 八宝菜 春巻き 米・豚肉・チンゲン菜 白菜・なると・エビ 玉ねぎ・人参・椎茸 たけのこ・春巻きの皮 鶏ガラ 牛乳・コーンフレーク	21 おべんとうの日 野菜ジュース・お芋パイ	22 ハヤシライス 福神漬 米・牛肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム グリーンピース・福神漬 ハヤシルウ りんごジュース・ぼたぼた焼き
24 ごはん マーボーなす チンゲン菜の 煮浸し 米・豚ミンチ・なす 玉ねぎ・人参・ニラ 椎茸・豆腐・うすあげ チンゲン菜・砂糖・醤油 牛乳・コーンスナック	25 ごはん 白身魚の香草フライ コールスローサラダ コンソメスープ 米・白身魚・キャベツ 人参・ツナ缶・コーン缶 きゅうり・玉ねぎ・パセリ バジル・パン粉 コンソメ・クルトン ヤクルト・ジャムサンド	26 ハロウィンカレー フルーツサラダ 福神漬 米・牛肉・玉ねぎ 人参・南瓜・福神漬 みかん缶・パイン缶 桃缶・カレールウ アシドミルク・ハロウィン菓子	27 ゆかりごはん おでん きゅうりのナムル 米・ゆかり・大根・人参 ちくわ・厚揚げ シャウエッセン・きゅうり もやし・ごま油・白ごま りんご	28 さつま芋ごはん 豚汁 千切大根の煮付 米・さつま芋・黒ごま・豚肉 玉ねぎ・人参・こんにゃく ごぼう・豆腐・青ネギ かまぼこ・千切大根 ちくわ・グリーンピース・みそ 牛乳・ミレービスケット	29 ビビンバ丼 わかめスープ 米・牛肉・ほうれん草 人参・もやし・わかめ 鶏ガラ・白ごま りんごジュース・ソフトせんべい

☆献立は変更する事があります。