



2023年10月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
2 (月)	カレーピラフ 白菜の豆乳スープ 梨	米・油・さつまい	豚ミンチ・豆乳・ベーコン 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン 白菜・しめじ・ブロッコリー・梨	食塩・カレー粉・鶏ガラ	牛乳 大学芋
3 (火)	梅ごはん 厚揚げとじゃが芋そぼろ煮 にゅうめん	米・じゃが芋・そうめん 糸こんにゃく	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ	梅干し・玉ねぎ・青ネギ 人参・グリーンピース	食塩・砂糖・酒・みりん 醤油	ヤクルト ハッピーターン
4 (水)	ごはん 味噌汁 鮭の香草焼き ほうれん草と人参ゴマ和え	米・白ゴマ・油	鮭・うすあげ・味噌	パセリ・バジル・ほうれん草 人参・えのき	食塩・酒・醤油	パインゼリー
5 (木)	ごはん ポークビーンズ 小松菜の煮浸し	米・じゃが芋・油	豚肉・うすあげ・ちくわ 鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース トマト・小松菜	食塩・酒・みりん・醤油 ケチャップ	牛乳 チキンナゲット
6 (金)	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛炒め キャベツのじゃこ和え	米・油	豚肉・ちりめん・味噌	玉ねぎ・人参・パプリカ・わかめ ピーマン・もやし・キャベツ・青ねぎ	食塩・酒・みりん・醤油	スポロン かっぱえびせん
7 (土)	ロールパン バナナ りんごジュース	ロールパン		バナナ		りんごジュース ぱりんこ
10 (火)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 カリフラワーとウインナー炒め	米・マヨドレ・油	豚ミンチ・高野豆腐・かまぼこ ウインナー	玉ねぎ・人参・グリーンピース 椎茸・カリフラワー	食塩・砂糖・酒・みりん カレー粉	ヤクルト 豆乳クッキー
11 (水)	ごはん マーボーなす ジャーマンポテト	米・じゃが芋・油・春雨	豚ミンチ・豆腐・ウインナー	なす・玉ねぎ・人参・ニラ パセリ	食塩・砂糖・みりん・酒 味噌・鶏ガラ	野菜ゼリー
12 (木)	おべんとうの日	小麦粉・油			砂糖	オレンジジュース ちんすこう
13 (金)	ごはん 鶏肉の蒸し焼き さつまいサラダ	米・白ゴマ・マヨドレ さつまい	鶏肉・ロースハム・牛乳	青ネギ・きゅうり・人参	食塩・砂糖・酢・醤油	牛乳 おさつスナック
14 (土)	ハヤシライス	米	牛肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム グリーンピース	ハヤシルウ	りんごジュース サラダせんべい
16 (月)	三色そぼろ丼 豆腐の味噌汁 柿	米・油	豚ミンチ・卵・豆腐・味噌 小魚・牛乳	絹さや・玉ねぎ・青ネギ 人参・わかめ・柿	食塩・砂糖・酒・味噌・醤油	牛乳 さかなっこ
17 (火)	ロールパン ポトフ マカロニサラダ	ロールパン・じゃが芋 マカロニ・マヨドレ	ウインナー・ロースハム	キャベツ・玉ねぎ・しめじ 人参・パセリ・きゅうり・コーン	食塩・酒・鶏ガラ	ヤクルト マリー
18 (水)	五目寿司 すまし汁 たまご焼き	米	高野豆腐・うすあげ・卵 かまぼこ	人参・ごぼう・たけのこ れんこん・干し椎茸・青ネギ グリーンピース・バナナ	食塩・酢・砂糖・醤油	バナナ
19 (木)	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリー	米・パン粉・片栗粉・マヨドレ	合ミンチ・豆腐・うすあげ 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー ほうれん草	食塩・酒・ソース	牛乳 ポップコーン
20 (金)	ごはん 豚汁 赤魚のからあげ きゅうりの昆布和え	米・片栗粉・白ゴマ・油 こんにゃく	赤魚・豚肉・かまぼこ・味噌 ヨーグルト	青ネギ・きゅうり・生姜・人参 玉ねぎ・塩昆布・もやし・大根	食塩・砂糖・酢・醤油	7アイヨーグルト
21 (土)	中華丼	米	豚肉・エビ・イカ	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸 たけのこ・チンゲン菜	食塩・酒・鶏ガラ	りんごジュース 星たべよ
23 (月)	ごはん 豚肉とさつまいの煮物 春雨の酢のもの	米・さつまい・こんにゃく 春雨	豚肉・平天・ロースハム 牛乳	玉ねぎ・人参・なす・ごぼう きゅうり	食塩・砂糖・酢・醤油	フルーチェ
24 (火)	十六穀米ごはん ちゃんぽんめん 白菜の浅漬け	米・十六穀米・中華めん	豚肉・なると	キャベツ・玉ねぎ・もやし・青ねぎ 人参・ねぎ・干し椎茸・白菜	食塩・酒・鶏ガラ・醤油	ヤクルト お米パフ
25 (水)	ごはん コロッケ キャベツとちくわのゴマほん酢 小松菜と卵の中華スープ	米・じゃが芋・白ゴマ・油	合ミンチ・ちくわ・卵・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・小松菜 人参	食塩・酢・砂糖・醤油・鶏ガラ	牛乳 ビスコ
26 (木)	ハロウィンカレー フルーツサラダ	米	牛肉	玉ねぎ・人参・南瓜・パイン みかん・桃	カレールウ・福神漬	アシドミルク ハロウィン菓子
27 (金)	ゆかりごはん おでん きゅうりのナムル	米・ゴマ油・白ゴマ ロールパン	ウインナー・ちくわ・厚揚げ	人参・大根・ゆかり	食塩・酒・みりん・醤油 砂糖	野菜ジュース メープルパン
28 (土)	ちゃんこうどん	うどん	豚肉・うすあげ	玉ねぎ・人参・白菜・青ネギ 椎茸・えのき・わかめ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぼたぼた焼き
30 (月)	ごはん 焼きそば 豆腐のスープ	米・中華めん・油・さつまい	豚肉・イカ・豆腐・なると 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・チンゲン菜	食塩・鶏ガラ・酒 焼きそばソース	牛乳 ふかし芋
31 (火)	ごはん けんちん汁 さわらの塩焼き れんこんきんぴら	米・糸こんにゃく	さわら・厚揚げ・かまぼこ 味噌	れんこん・人参・玉ねぎ グリーンピース・里芋・青ネギ	食塩・酒	ヤクルト サラダせんべい



マークが付いている日はインスタに投稿しています！