



# 2024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
1 (火)	カレーピラフ れんこんスープ バナナヨーグルト	米・油	豚ミンチ・ベーコン・ヤクルト ヨーグルト・さかなっこ	玉ネギ・人参・れんこん コーン缶・グリーンピース・キャベツ	食塩・鶏ガラ・カレー粉	ヤクルト さかなっこ
2 (水)	おべんとうの日	ホットケーキミックス 油	ウインナー・豆腐・豆乳 ヨーグルト			アシドミルク アメリカンドッグ
3 (木)	ごはん ポークビーンズ レタスとわかめのサラダ	米・じゃが芋・ロールパン 砂糖	豚肉・大豆・しらす・牛乳	玉ネギ・人参・トマト・レタス わかめ・グリーンピース・ケチャップ	食塩・醤油・和風ドレッシング	牛乳 いちごパン
4 (金)	ごはん 豆腐の味噌汁 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草と人参のゴマ和え	米・ごま・マヨドレ	鮭・豆腐・かまぼこ・味噌 かつお節	玉ネギ・人参・ほうれん草 コーン缶・青ネギ	食塩・醤油	ももゼリー
5 (土)	焼肉丼 わかめスープ	米・ごま	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし・青ネギ・わかめ	食塩・味噌・鶏ガラ・酒 みりん	りんごジュース ぱりんこ
7 (月)	ごはん けんちん煮 小松菜とウインナー炒め	米・里芋・こんにゃく 砂糖・蒸しパンミックス	豚肉・厚揚げ・かまぼこ ウインナー・牛乳	人参・大根・ごぼう・小松菜 グリーンピース・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 蒸しパン
8 (火)	わかめごはん 焼きそば 豚汁	米・中華めん・じゃが芋 こんにゃく・油	豚肉・イカ・かまぼこ・豆腐 味噌・ヤクルト・残ソダ	玉ネギ・人参・キャベツ もやし・わかめ・青のり	食塩・ソース	ヤクルト チキンナゲット
9 (水)	ごはん 豚肉となすびの煮物 鶏ささみの甘酢和え	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・ゴマ油	豚肉・平天・鶏ささみ ジョア	玉ネギ・人参・なす・ごぼう 椎茸・グリーンピース・きゅうり もやし	食塩・酒・みりん・醤油 酢	ジョア ハッピーターン
10 (木)	三色丼 高野豆腐の煮付 長ネギの味噌汁	米・さつま芋・片栗粉 小麦粉・油・砂糖	豚ミンチ・卵・高野豆腐・味噌 かまぼこ・うすあげ・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・長ネギ 絹さや・グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 フライドさつま芋
11 (金)	ごはん バイナップル 鶏肉のすき焼き風煮 えびとブロッコリーのサラダ	米・糸こんにゃく・砂糖 すきふ・マヨドレ	鶏肉・焼豆腐・かまぼこ エビ・ヨーグルト	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・ブロッコリー・バイナップル	食塩・酒・みりん・醤油	コアコア ヨーグルト
12 (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		
15 (火)	ゆかりごはん 八宝菜 里芋のからあげ	米・里芋・砂糖・片栗粉 ゴマ油・油	豚肉・エビ・イカ・なると ウインナー・ヤクルト	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・チンゲン菜 たけのこ・里芋・生姜・ゆかり	食塩・鶏ガラ・醤油	ヤクルト フランクフルト
16 (水)	ごはん かき玉汁 豚肉の生姜焼き 桜かまぼこ煮	米・砂糖	豚肉・桜かまぼこ・卵	玉ネギ・人参・ピーマン・椎茸 パプリカ・青ネギ・生姜・みかん缶	食塩・酒・みりん・醤油	みかん
17 (木)	ロールパン スープスパゲティ ミートボール	ロールパン・スパゲティ 米・ゴマ	ウインナー・ちりめん かつお節・ミートボール	玉ネギ・人参・しめじ・コーン缶 ブロッコリー	食塩・シチュールウ・醤油	ちりめん おかかおにぎり
18 (金)	十六穀米ごはん 赤魚のあんかけ じゃが芋オーロラソース	米・十六穀米・じゃが芋 片栗粉・マヨドレ・ふ	赤魚・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・青ネギ ブロッコリー・コーン缶・ケチャップ 青のり	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ふラスク
19 (土)	木の葉丼 えのきの味噌汁	米・砂糖	豚ミンチ・卵・かまぼこ うすあげ・味噌・ちくわ	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ えのき	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぼたぼた焼き
21 (月)	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとしらすの酢の物	米・砂糖・片栗粉・さつま芋	豚ミンチ・豆腐・しらす 牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ きゅうり・わかめ	食塩・酒・みりん・醤油 酢・鶏ガラ	牛乳 大学芋
22 (火)	ごはん ブロッコリー 鶏の蒸し焼き 千切大根煮付	米・砂糖・ゴマ油・ゴマ	鶏肉・高野豆腐・ちくわ	人参・青ネギ・千切大根・ブロッコリー グリーンピース・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	バナナ
23 (水)	ごはん 白菜の豆乳スープ 白身魚のフライ 南瓜サラダ	米・マヨドレ・油・パン粉	白身魚・豚肉・ツナ缶 豆乳・豆腐・ヤクルト	玉ネギ・人参・南瓜・白菜 しめじ・青ネギ	食塩・鶏ガラ	ヤクルト ハロウィン菓子
24 (木)	五目寿司 にゅうめん たまご焼き	米・そうめん・砂糖 春巻の皮・オリーブ油	高野豆腐・卵・かまぼこ 牛乳・うすあげ	人参・ごぼう・れんこん・たけのこ 干椎茸・グリーンピース・玉ネギ 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 スティック春巻き
25 (金)	カレーライス ウインナーと焼パプリカ フルーチェ	米・じゃが芋・ロールパン メープルシロップ	牛肉・牛乳・ウインナー	玉ネギ・人参・パプリカ	食塩・カレールウ	野菜ジュース メープルパン
26 (土)	あんかけ丼 わかめの味噌汁	米・春雨・砂糖・片栗粉	豚肉・かまぼこ・うすあげ 味噌	玉ネギ・人参・椎茸・たけのこ 青ネギ・わかめ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 星たべよ
28 (月)	昆布ごはん 厚揚げとじゃが芋そぼろ煮 大根サラダ	米・じゃが芋・ゴマ・砂糖 糸こんにゃく・コーンフレーク	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ カニカマ・牛乳	玉ネギ・人参・大根・きゅうり グリーンピース・コーン缶・塩昆布	食塩・酒・みりん・醤油 和風ドレッシング	牛乳 コーンフレーク
29 (火)	梅ごはん にと卵のスープ さわらの塩焼き ほうれん草の磯辺和え	米・さつま芋・砂糖	さわら・卵・ヤクルト	玉ネギ・ニラ・ほうれん草 のり・梅干し	食塩・酒・醤油・鶏ガラ	ヤクルト ふかし芋
30 (水)	ごはん ちくわの味噌汁 コロケ スパツナサラダ	米・じゃが芋・スパゲティ マヨドレ・油・パン粉	ツナ缶・合ミンチ・ちくわ ヨーグルト・味噌	玉ネギ・人参・きゅうり コーン缶・青ネギ	食塩	ファイバー ヨーグルト
31 (木)	おべんとうの日	ホットケーキミックス 砂糖・オリーブ油	牛乳・豆乳	バナナ		牛乳 バナナケーキ



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています