



2025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 (水)	ごはん さつま芋の味噌汁 さわらの塩焼き スパゲティサラダ	米・スパゲティ・さつま芋 油・マヨドレ	さわら・ウインナー・うすあげ 豚肉・かまぼこ・味噌・牛乳	人参・玉ネギ・きゅうり 青ネギ・コーン缶	食塩	牛乳 ベジたべる
2 (木)	ごはん 八宝菜 ジャーマンポテト	米・じゃが芋・片栗粉 油・砂糖・小麦粉	豚肉・エビ・イカ・なると ウインナー・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・チンゲン菜・椎茸 たけのこ・もやし・パセリ	食塩・鶏ガラ	牛乳 ちんすこう
3 (金)	ハヤシライス レタスとわかめのサラダ 梨	米・油	豚肉・しらす・アシドミルク	人参・玉ネギ・マッシュルーム・レタス グリーンピース・きゅうり・わかめ コーン缶・梨	食塩・ハヤシルウ 和風ドレッシング	アシドミルク コンソメコーン
4 (土)	肉うどん	米・うどん	牛肉・かまぼこ・うすあげ	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ハッピーターン
6 (月)	ごはん お月見団子汁 さつま芋と豚肉の生姜焼き	米・里芋・白玉粉・さつま芋 こんにゃく・砂糖・油	豚肉・豆腐・うすあげ・味噌 牛乳・かまぼこ	玉ネギ・人参・青ネギ ごぼう・大根	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ミレービスケット
7 (火)	ごはん 大豆のスープ 白身魚フライ 小松菜の卵炒め	米・ロールパン・砂糖・油・パン粉 メープルシロップ・ゴマ油	白身魚・ベーコン・大豆・卵 なると・ヤクルト	キャベツ・しめじ・人参 玉ネギ・小松菜	食塩・鶏ガラ	ヤクルト メープルパン
8 (水)	ごはん 南瓜の味噌汁 タンドリーチキン風 にんじん海苔和え	米・ゴマ	鶏肉・豆乳・ツナ缶・うすあげ 味噌・牛乳	人参・玉ネギ・青ネギ 南瓜・のり・ケチャップ	食塩	牛乳 ばりんこ
9 (木)	ごはん 豆腐の味噌汁 コロッケ ひじきのサラダ	米・じゃが芋・マヨドレ 油	ウインナー・ちくわ・豆腐 かまぼこ・味噌・牛乳	キャベツ・きゅうり・ひじき・コーン缶 人参・玉ネギ・青ネギ	食塩	牛乳 さやえんどう
1 0 (金)	ごはん ちくわの味噌汁 れんこんハンバーグ ブロッコリーとカニカマ和え	米・マヨドレ・パン粉 片栗粉・油	鶏ミンチ・豆腐・ちくわ・味噌 カニカマ・ヨーグルト	玉ネギ・れんこん・コーン缶 青ネギ・ブロッコリー・人参	食塩	ファイバー ヨーグルト
1 1 (土)	ロールパン バナナ・りんごジュース	ロールパン		バナナ		
1 4 (火)	焼豚ピラフ 白菜の豆乳スープ キャベツのゆかり和え	米・油	豚肉・豆乳・豆腐・なると 焼豚・味噌・ジョア	白菜・玉ネギ・青ネギ・人参・しめじ グリーンピース・キャベツ・ゆかり	食塩・鶏ガラ	ジョア ビスコ
1 5 (水)	ロールパン クリームシチュー 鶏ささみと野菜のゴマだれ	ロールパン・米・じゃが芋 マヨドレ・ゴマ・砂糖・ゴマ油	豚肉・鶏ささみ・しらす かつお節	玉ネギ・人参・ブロッコリー・しめじ コーン缶・レタス・きゅうり	食塩・シチュールウ	ちりめん おかかおにぎり
1 6 (木)	ごはん 厚揚げとじゃが芋そぼろ煮 ほうれん草と春雨のマヨサラダ	米・じゃが芋・砂糖・春雨・糸こんにゃく マヨドレ・ゴマ・ゴマ油	豚ミンチ・厚揚げ・かまぼこ カニカマ・かつお節・牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 やさいかりんとう
1 7 (金)	鮭寿司 すまし汁 れんこんきんぴら	米・糸こんにゃく・ゴマ・ふ 砂糖・油・蒸しパンミックス	鮭・豆腐・かまぼこ うすあげ・牛乳	きゅうり・れんこん・たくあん・人参 玉ネギ・青ネギ・えのき・南瓜	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
1 8 (土)	親子丼	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ うすあげ	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 星たべよ
2 0 (月)	ごはん きのこのかき玉汁 焼そば オレンジ	米・焼そばめん・油 コーンフレーク	豚肉・イカ・卵・牛乳 うすあげ	玉ネギ・キャベツ・人参・青のり・もやし えのき・しめじ・三つ葉	食塩・酒・みりん・醤油 ソース	牛乳 コーンフレーク
2 1 (火)	ごはん すぎ焼き風煮 きゅうりとカニカマの酢の物	米・糸こんにゃく・すきふ 砂糖・じゃが芋	豚肉・焼豆腐・かまぼこ カニカマ・ヤクルト	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・青ネギ きゅうり・わかめ・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 酢	ヤクルト フライドポテト
2 2 (水)	十六穀米ごはん 高野豆腐の煮物 チンジャオロース	米・十六穀米・砂糖・油	高野豆腐・かまぼこ・豚肉 牛乳	人参・玉ネギ・しめじ・グリーンピース ピーマン・パプリカ・椎茸・たけのこ	食塩・酒・みりん・醤油 オイスターソース	牛乳 お米パフ
2 3 (木)	わかめごはん ポークビーンズ たまご焼き	米・じゃが芋・砂糖	豚肉・大豆・卵・牛乳	玉ネギ・人参・トマト・グリーンピース わかめ・ケチャップ	食塩	牛乳 おさつスナック
2 4 (金)	ゆかりごはん おでん みかんゼリー きゅうりとたくあんおかか和え	米・砂糖	厚揚げ・ウインナー・ちくわ かつお節	人参・大根・たくあん きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース 豆乳クッキー
2 5 (土)	ちゃんぽんめん	米・中華めん	豚肉・なると	キャベツ・玉ネギ・人参 青ネギ・もやし・椎茸	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごジュース ばりんこ
2 7 (月)	ごはん マーボーなす 小松菜とさつま揚げの煮物	米・さつま芋・砂糖 春雨	豚ミンチ・さつま揚げ 牛乳・味噌	玉ネギ・人参・なす・椎茸 ニラ・小松菜	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 ふかし芋
2 8 (火)	ごはん 豚汁 鮭の香草焼き きゅうりとハムのナムル	米・こんにゃく・ゴマ・油 ゴマ油・ロールパン	豚肉・ロースハム・豆腐 かまぼこ・鮭・味噌・ヤクルト	きゅうり・もやし・人参・玉ネギ・ごぼう 青ネギ・大根・パセリ・バジル	食塩・鶏ガラ	ヤクルト いちごパン
2 9 (水)	おべんとうの日	さつま芋・砂糖・黒ゴマ	牛乳		食塩・みりん・醤油	牛乳 大学芋
3 0 (木)	パンpinkカレー 枝豆コーン ぶどうゼリー	米・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・枝豆・コーン缶 福神漬	食塩・カレールウ	牛乳 ハロウィン菓子
3 1 (金)	ごはん ちゃんこうどん ちくわの磯辺揚げ	米・うどん・こんにゃく 油・天ぷら粉	豚肉・かまぼこ・うすあげ ちくわ・ヨーグルト	玉ネギ・人参・しめじ・白菜 青ネギ・青のり・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油	バナナ ヨーグルト



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