



2026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 (木)	ごはん マカロニサラダ 鶏のバジルソテー ブロッコリーの昆布ナムル	米・オリーブ油・ごま・ゴマ油 マカロニ マヨドレ・ロールパン	鶏肉・ウインナー・牛乳	ブロッコリー・人参・きゅうり コーン缶・塩昆布	食塩・鶏ガラ	牛乳 メープルパン
2 (金)	焼豚ピラフ 豆腐の中華スープ ジャーマンポテト	米・ゴマ油・じゃが芋・油	焼豚・豆腐・豚肉 なると・ウインナー	玉ネギ・人参・青ネギ・グリーンピース チンゲン菜・椎茸・白菜・野菜ジュース	食塩・鶏ガラ	野菜ジュース コンソメコーン
3 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	玉ネギ・人参・マッシュルーム缶 グリーンピース・りんごジュース	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ぱりんこ
5 (月)	十六穀米ごはん りんごゼリー 筑前煮 ツナサラダ	米・十六穀米・こんにゃく じゃが芋・砂糖・りんごゼリー	豚肉・ちくわ・ツナ缶 牛乳	人参・たけのこ・干椎茸・ごぼう れんこん・グリーンピース・レタス きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 和風ドレッシング	牛乳 ベジたべる
6 (火)	ごはん 大豆のスープ コロケ ほうれん草とパプリカごま和え	米・じゃが芋・油・ごま	豚肉・ヤクルト・大豆・牛乳	ほうれん草・パプリカ・キャベツ・しめじ 人参・玉ネギ・バナナ	食塩・鶏ガラ・醤油	ヤクルト バナナ
7 (水)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ピーマンの春雨炒め	米・春雨・さつま芋・砂糖 ゴマ油	高野豆腐・豚ミンチ・卵 かまぼこ・牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・ピーマン パプリカ・グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ふかし芋
8 (木)	そばろごはん けんちん汁 小松菜とさつま揚げの煮物	米・こんにゃく・里芋・油 砂糖	豚ミンチ・豚肉・厚揚げ・かまぼこ・味噌 さつま揚げ・牛乳・フルーチェ	人参・大根・ごぼう・青ネギ 小松菜	食塩・酒・みりん・醤油	フルーチェ
9 (金)	ごはん 南瓜味噌汁 ひじきと生姜のハンバーグ キャベツ 	米・油・マヨドレ・片栗粉 パン粉	鶏ミンチ・うす揚げ・味噌 かまぼこ・牛乳	玉ネギ・人参・ひじき・大葉 キャベツ・青ネギ・南瓜・生姜	食塩・ドレッシング	牛乳 豆乳クッキー
10 (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		
13 (火)	じゃこわかめごはん さつま汁 ひじきと大豆の煮付け 野菜ゼリー	米・さつま芋・こんにゃく・砂糖・油 蒸しパンミックス・野菜ゼリー	豚肉・豆腐・うす揚げ・大豆 しらす干し・味噌・ヤクルト	人参・ごぼう・わかめ・玉ネギ ひじき・絹さや	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト 蒸しパン
14 (水)	ごはん きゅうりナムル 白身魚フライ 大根のポトフ	米・油・ゴマ油・ごま パン粉	白身魚・ウインナー・牛乳	きゅうり・もやし・ブロッコリー・人参 玉ネギ・しめじ・大根	食塩・鶏ガラ	牛乳 ミレービスケット
15 (木)	梅ごはん ちゃんぽんめん フルーツサラダ	米・中華めん	豚肉・なると・牛乳・鰹節	梅干し・玉ネギ・人参・キャベツ・椎茸 青ネギ・もやし・みかん缶・パイナップル缶 桃缶	食塩・鶏ガラ・醤油	牛乳 さやえんどう
16 (金)	ごはん マーボー豆腐 ポテトサラダ	米・マヨドレ・小麦粉・油 片栗粉・じゃが芋・砂糖	豚ミンチ・豆腐・ウインナー 鶏肉・ジョア	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ なす・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	ジョア チキンナゲット
19 (月)	きつね寿司 ちくわの磯辺揚げ 豆腐の味噌汁	米・ごま・天ぷら粉・砂糖 油	うす揚げ・ちくわ・かまぼこ 豆腐・味噌・牛乳	玉ネギ・人参・青のり 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 コーンフレーク
20 (火)	ごはん 八宝菜 じゃが芋のオーロラソース	米・じゃが芋・片栗粉・油 マヨドレ	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・もやし・ブロッコリー・コーン 缶	食塩・鶏ガラ	ヤクルト ウインナーソテー
21 (水)	ごはん 大根ゆかり和え 赤魚のあんかけ 鶏ささみと野菜のゴマだれ	米・ごま・マヨドレ・砂糖 ゴマ油・じゃが芋・油・片栗粉	赤魚・鶏ささみ・牛乳	大根・レタス・きゅうり・人参・玉ネギ ブロッコリー・コーン缶・しめじ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 フライドポテト
22 (木)	ロールパン れんこんスープ 小松菜とベーコンの和風パスタ オレンジ	ロールパン・米・油・ごま スパゲティ	ベーコン・鮭・豚肉	小松菜・玉ネギ・人参・しめじ・コーン缶 れんこん・キャベツ・オレンジ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	鮭おにぎり
23 (金)	ごはん ももゼリー さつま芋と豚肉の生姜焼 春雨サラダ	米・さつま芋・砂糖・油 春雨・ももゼリー	豚肉・カニカマ・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・パプリカ・生姜 きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 ビスコ
24 (土)	ちゃんこうどん	うどん・こんにゃく	豚肉・かまぼこ・うす揚げ	玉ネギ・人参・えのき・白菜 青ネギ・りんごジュース	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ハッピーターン
26 (月)	ごはん 厚揚げとじゃが芋そぼろ煮 玉ネギとウインナー炒め	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・油・マカロニ	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ ウインナー・牛乳・きな粉	玉ネギ・人参・グリーンピース コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 マカロニきな粉
27 (火)	おべんとうの日	食パン・マヨドレ	しらす・ヤクルト	のり		ヤクルト しらすトースト 
28 (水)	パンプキンカレーライス エビとブロッコリーのサラダ 福神漬	米・油・マヨドレ	牛肉・エビ・牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー コーン缶・福神漬・南瓜	食塩・カレールウ	牛乳 ハロウィン菓子
29 (木)	ごはん コアコアヨーグルト おでん キャベツのじゃこ和え	米・こんにゃく・砂糖	厚揚げ・ウインナー・ちくわ・牛乳 ちりめんじゃこ・ヨーグルト	人参・大根・キャベツ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 源氏パイ
30 (金)	ごはん 豚汁 さわらの塩焼き きゅうりの昆布和え	米・ごま・油・こんにゃく ロールパン	さわら・豚肉・かまぼこ 豆腐・味噌	きゅうり・塩昆布・玉ネギ・人参・ごぼう 青ネギ・大根・いちごジャム・野菜ジュース	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース いちごパン
31 (土)	おにぎり	米			食塩	



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