

10月

10月7日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	金	ご飯 鯖のおろしダレ すき焼き風煮	ご飯 鯖 大根 葱 濃口しょうゆ みりん 牛挽肉 玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく エリンギ 葱 濃口しょうゆ 砂糖		
		清汁	玉葱 人参 豆腐 じゃが芋 ごぼう わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	クロレラ ほうれん草マフィン	クロレラ ホットケーキミックス 卵 バター 牛乳 砂糖 ほうれんそう
2	土	中華丼	ご飯 豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 ウエイパー 濃口しょうゆ 味噌 砂糖		
		中華スープ フルーツ	わかめ 大根 もやし 南瓜 チンゲン菜 薄揚げ ウエイパー りんご	お菓子	お菓子
4	月	ご飯 鶏のパン粉焼き ツナサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉 卵 パン粉 薄力粉 ケチャップ ウスターソース ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ 大根 絹厚揚げ マッシュルーム 人参 じゃが芋 チンゲン菜 コンソメ		
				牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 卵 砂糖 ヨーグルト 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー バター
5	火	ちゃんぽん麺 ブロッコリーの親子とじ フルーツ	中華麺 豚肉 人参 玉葱 筍 キャベツ ウエイパー 濃口しょうゆ 鶏挽肉 ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 卵 濃口しょうゆ 砂糖 バナナ		
				牛乳 スノーボール	牛乳 薄力粉 砂糖 サラダ油
6	水	ご飯 鮭の味噌ミルク煮 切り干し大根サラダ 清汁	ご飯 鮭 人参 じゃが芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌 切り干しだいこん 人参 胡瓜 コーン 玉葱 味噌 砂糖 濃口しょうゆ 豆腐 もやし 玉葱 さつま芋 チンゲン菜 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7	木	パン 鶏の葱ソース揚げ	ワッサンデニッシュ 鶏肉 白葱 しょうが みりん 濃口しょうゆ 砂糖 ウスターソース 酒 サラダ油		
		ビーフン 大根スープ フルーツ	ホタテ ビーフン 人参 しめじ コーン チンゲン菜 濃口しょうゆ 大根 人参 わかめ 玉葱 薄揚げ 南瓜 ウエイパー オレンジ みかん缶	ジョア おにぎり	ジョア かつお節 濃口しょうゆ みりん ご飯 ゴマ
8	金	ご飯 鯛のピザ風焼 牛肉とごぼうの炒め物	ご飯 鯛 チーズ 玉葱 コーン ピザソース 牛挽肉 ごぼう 人参 玉葱 いんげん コーン 濃口しょうゆ 砂糖 だしの素		
		味噌汁	大根 えのき 豆腐 じゃが芋 人参 わかめ だしの素 味噌	牛乳 スコーン	牛乳 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳 バター 卵

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

10月7日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9 土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ 玉葱 人参 チンゲン菜 絹厚揚げ もやし わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん オレンジ みかん缶		
			お菓子	お菓子
11 月	ご飯 ブリのピカタ ほうれん草のソテー カレースープ	ご飯 ブリ 卵 薄力粉 食塩 塩コショウ ケチャップ ウスターソース ごま油 砂糖 ベーコン ほうれん草 人参 玉葱 マッシュルーム コーン バター コンソメ 豚肉 人参 玉葱 大根 薄揚げ キャベツ カレールウ 牛乳		
			牛乳 チーズじゃが丸	牛乳 じゃが芋 コーン マヨネーズ ケチャップ チーズ
12 火	ご飯 ナゲット もやしサラダ 野菜スープ	ご飯 鶏挽肉 豆腐 卵 パン粉 コンソメ ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 ごぼう 大根 白菜 チンゲン菜 人参 なす わかめ ウエイパー 薄口しょうゆ		
			牛乳 サツマイモのタルト	牛乳 薄力粉 バター 砂糖 牛乳 食塩 さつまい
13 水	ご飯 カレイのきのこあんかけ 人参の白和え 味噌汁	ご飯 カレイ しめじ えのき 葱 濃口しょうゆ みりん サラダ油 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 薄揚げ 人参 玉葱 さつまい しめじ わかめ だしの素 味噌		
			牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14 木	ご飯 焼きコロッケ マカロニサラダ 清汁	ご飯 豚挽肉 さつまい じゃが芋 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ 大根 人参 チンゲン菜 じゃが芋 もやし わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
			牛乳 プリン	牛乳 プリンの素 牛乳
15 金	パン 鶏のトマト煮 和風スパゲッティ コンソメスープ	イエローロール 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム いんげん コーン 大豆 デミグラスソース ツナ 玉葱 しめじ ひじき 人参 葱 スパゲッティ 濃口しょうゆ みりん 大根 薄揚げ 南瓜 わかめ なす キャベツ コンソメ		
			クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
18 月	ご飯 タンドリーチキン 白菜の洋風煮 コーンチャウダー	ご飯 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 焼き肉のたれ 豚肉 白菜 人参 コーン いんげん マッシュルーム コンソメ ウインナー 玉葱 人参 大根 南瓜 クリームコーン 牛乳 コンソメ		
			牛乳 シフォンケーキ	牛乳 卵 サラダ油 グラニュー糖 薄力粉 ベーキングパウダー レモン汁 牛乳

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

10月7日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
19	火	ご飯 鯖の南蛮漬け	ご飯 鯖 赤ピーマン ピーマン 玉葱 片栗粉 酢 濃口しょうゆ 砂糖 サラダ油	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		卵焼き	ハム チーズ コーン 玉葱 人参 チンゲン菜 卵 濃口しょうゆ コンソメ		
20	水	味噌汁	大根 薄揚げ さつまいも なす ごぼう しめじ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		ご飯 煮込みハンバーグ	ご飯 合挽肉 玉葱 パン粉 卵 牛乳 マッシュルーム デミグラスソース ケチャップ		
21	木	ひじきのドレッシング和え 清汁	ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 豆腐 玉葱 人参 わかめ チンゲン菜 南瓜 だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		チャーハン	ご飯 焼豚 玉葱 コーン 人参 マッシュルーム 葱 コンソメ 濃口しょうゆ		
22	金	ささみサラダ わかめスープ	ささみ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 わかめ 大根 人参 絹厚揚げ もやし ごぼう キャベツ ウェイパー	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 卵 砂糖 バター 牛乳
		フルーツ	梨		
23	土	ご飯 カレーの照り焼き 春雨サラダ	ご飯 カレー 濃口しょうゆ みりん ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	クロレラ バタークッキー	クロレラ バター 砂糖 薄力粉
		豚汁	豚肉 人参 玉葱 ごぼう さつまいも しめじ だしの素 味噌		
24	日	親子丼	ご飯 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん	お菓子	お菓子
		清汁	大根 豆腐 人参 じゃが芋 チンゲン菜 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん		
25	月	フルーツ	りんご	牛乳 チーズ蒸しケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 クリームチーズ 砂糖
		ご飯 ひじき入りつくね 大根のうま煮	ご飯 ひじき 鶏挽肉 玉葱 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 豚肉 大根 人参 椎茸 玉葱 いんげん 濃口しょうゆ みりん 砂糖		
26	火	味噌汁	白菜 人参 豆腐 さつまいも えのき わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
		パン 鮭のチリソース スパニッシュオムレツ	クリームエスカルゴ 鮭 白葱 しょうが ケチャップ 砂糖 酒 サラダ油 赤ピーマン じゃが芋 玉葱 ほうれんそう ハム チーズ コンソメ 卵		
27	水	コンソメスープ	大根 人参 薄揚げ なす キャベツ ウィンナー コンソメ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

10月7日はクッキングです

夕間食はおにぎりです。

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
27	水	ご飯 ふわふわ焼 ひじき豆腐 わかめスープ	ご飯 鶏挽肉 はんぺん 卵 パン粉 濃口しょうゆ みりん 鶏挽肉 ひじき 人参 玉葱 コーン 豆腐 濃口しょうゆ みりん わかめ 大根 絹厚揚げ もやし ごぼう 南瓜 ウエイパー	牛乳 ミニメロンパン	牛乳 ミニメロンパン
28	木	味噌煮込みうどん コールスローサラダ フルーツ	うどん 豚肉 人参 大根 白菜 薄揚げ 葱 味噌 みりん だしの素 ツナ コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ バナナ	牛乳 ジャーマンポテトパイ	牛乳 じゃが芋 ベーコン コンソメ 塩コショウ パイシート
29	金	ご飯 ブリのゴマダレ焼 ほうれん草の炒り煮 清汁	ご飯 ブリ 葱 濃口しょうゆ みりん ゴマ ウインナー 人参 しめじ コーン ほうれん草 濃口しょうゆ 砂糖 人参 ごぼう 玉葱 さつま芋 しめじ わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	クロレラ パンプキンケーキ	クロレラ 南瓜 バター 砂糖 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー
30	土	麻婆豆腐丼 中華スープ フルーツ	ご飯 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 葱 味噌 濃口しょうゆ 砂糖 大根 人参 もやし チンゲン菜 じゃが芋 わかめ ウエイパー オレンジ みかん缶	お菓子	お菓子