

10月

6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	土	五目そばろ丼 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚挽肉 人参 筍 椎茸 卵 葱 濃口しょうゆ みりん 炒め油 なす 豆腐 わかめ さつま芋 チンゲン菜 だしの素 味噌 梨	お菓子	お菓子
3	月	ご飯 ブリのピカタ ツナサラダ カレースープ	ご飯 ブリ 卵 薄力粉 塩コショウ ケチャップ ウスターソース ごま油 砂糖 ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 マヨネーズ 炒め油 薄揚げ 大根 人参 南瓜 玉葱 チンゲン菜 カレールウ 牛乳	牛乳 ミニあんパン	牛乳 ホットケーキミックス サラダ油 こしあん
4	火	味噌煮込みうどん 五目大豆 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 炒め油 ツナ 大豆 人参 玉葱 こんにゃく いんげん コーン だしの素 濃口しょうゆ みりん 炒め油 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5	水	ご飯 カレイのきのこあんかけ ささみサラダ 清汁	ご飯 カレイ しめじ えのき 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 ささみ 人参 胡瓜 コーン もやし 玉葱 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 玉葱 人参 わかめ 豆腐 チンゲン菜 ジャガ芋 だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	木	パン 鶏のトマト煮 スパニッシュオムレツ コーンチャウダー	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 ケチャップ 炒め油 赤ピーマン ジャガ芋 玉葱 ほうれんそう ハム チーズ コンソメ 卵 炒め油 ウインナー 大根 南瓜 人参 玉葱 なす クリームコーン 牛乳	牛乳 おにぎり	牛乳 かつお節 濃口しょうゆ みりん ご飯 葱 ゴマ
7	金	ご飯 ひじき入りつくね 根菜炒め 味噌汁	ご飯 ひじき 鶏挽肉 玉葱 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 豚挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン いんげん 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油 玉葱 薄揚げ 人参 わかめ さつま芋 チンゲン菜 だしの素 味噌	クロレラ ショートブレッド	クロレラ 薄力粉 バター 砂糖 牛乳
8	土	中華丼 わかめスープ フルーツ	ご飯 豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 ウェイパー 濃口しょうゆ 味噌 砂糖 炒め油 わかめ もやし 人参 南瓜 玉葱 ウェイパー りんご	お菓子	お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

6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
11	火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース ウスターソース ひじきのドレッシング和え 大根スープ	ご飯 鶏肉 玉葱 マッシュルーム パセリ 砂糖 みりん ケチャップ ウスターソース ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油 豚挽肉 大根 人参 薄揚げ チンゲン菜 南瓜 ウェイパー		
				牛乳 ふのラスク	牛乳 ふ バター 砂糖
12	水	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 大根のうま煮 かき玉汁	ご飯 鮭 味噌 みりん 粉チーズ 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 炒め油 玉葱 人参 わかめ 色板 じゃが芋 卵 だしの素 薄口しょうゆ みりん		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	木	鮭わかめご飯 煮込みハンバーグ もやしサラダ 中華スープ フルーツ	ご飯 鮭わかめふりかけ 合挽肉 玉葱 卵 牛乳 マッシュルーム デミグラスソース ケチャップ ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油 大根 薄揚げ わかめ 南瓜 人参 チンゲン菜 ウェイパー オレンジ みかん缶		
				ジョア マドレーヌ	ジョア マドレーヌ
14	金	パン タラのチリソース ブロッコリーのクリーム煮 コンソメスープ	クリームエスカルゴ タラ 白葱 しょうが ケチャップ 砂糖 酒 揚げ油 ホタテ ブロッコリー 玉葱 人参 しめじ ホワイトソース 炒め油 大根 人参 ほうれんそう しめじ じゃが芋 ウインナー コンソメ		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15	土	ジャージャー麺 大根サラダ フルーツ	中華麺 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし ウェイパー 赤味噌 炒め油 ホタテ 大根 人参 コーン 胡瓜 キャベツ マヨネーズ 炒め油 バナナ		
				お菓子	お菓子
17	月	ご飯 鯖のおろしダレ 和風スパゲッティ 豚汁	ご飯 鯖 大根 葱 濃口しょうゆ みりん 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 炒め油 豚肉 大根 薄揚げ ごぼう 人参 さつま芋 だしの素 味噌 炒め油		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	火	ご飯 肉団子 ひじき入り卵焼き 中華スープ	ご飯 豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 卵 濃口しょうゆ 砂糖 酢 揚げ油 卵 ひじき ツナ 玉葱 葱 濃口しょうゆ みりん 炒め油 玉葱 人参 チンゲン菜 絹厚揚げ 色板 じゃが芋 ウェイパー		
				牛乳 ザクザククッキー	牛乳 バター 薄力粉 グラニュー糖

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

6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	水	パン スズキの味噌ミルク煮 ビーフン	ワッサンデニッシュ スズキ 人参 ジャが芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌 豚挽肉 ビーフン 人参 玉葱 コーン チンゲン菜 濃口しょうゆ みりん 炒め油	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
		コンソメスープ	人参 わかめ 薄揚げ 大根 南瓜 キャベツ コンソメ		
20	木	カレーうどん 和風サラダ フルーツ	うどん 牛肉 人参 玉葱 ジャが芋 薄揚げ 葱 カレールウ だしの素 炒め油 ツナ 人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 めんつゆ 炒め油 オレンジ みかん缶	牛乳 フワフワ焼	牛乳 ホットケーキミックス ヨーグルト 卵
		ご飯 焼きコロッケ	ご飯 豚挽肉 さつま芋 ジャが芋 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 炒め油		
21	金	マカロニサラダ 清汁	マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油 玉葱 人参 竹輪 チンゲン菜 南瓜 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	クロレラ お菓子	クロレラ お菓子
		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 炒め油 人参 人参 薄揚げ わかめ ジャが芋 ウエイパー りんご		
24	月	ご飯 鮭の中華あんかけ 牛そぼろ煮	ご飯 鮭 玉葱 カニカマ 葱 ウエイパー 揚げ油 牛挽肉 玉葱 糸こんにゃく 人参 葱 だしの素 濃口しょうゆ 砂糖 炒め油	牛乳 スイートポテト	牛乳 卵 さつま芋 砂糖 バター 牛乳
		わかめスープ	わかめ チンゲン菜 人参 絹厚揚げ 南瓜 色板 ウエイパー		
25	火	ご飯 鶏のきのこクリーム ジャが芋の味噌バター炒め コンソメスープ	ご飯 鶏肉 しめじ マッシュルーム パセリ コンソメ ホワイトソース ジャが芋 人参 玉葱 しめじ ツナ 葱 味噌 バター コンソメ 玉葱 薄揚げ ジャが芋 わかめ 人参 なす コンソメ	牛乳 レモンケーキ	牛乳 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 卵 サラダ油 レモン汁
		ご飯 カレイのパン粉焼き 春雨サラダ	ご飯 カレイ 玉葱 卵 パン粉 薄力粉 マヨネーズ パセリ ツナ 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 炒め油		
26	水	味噌汁	大根 ほうれんそう もやし わかめ さつま芋 薄揚げ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

6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	木	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		
		チンゲン菜の炒め物	濃口しょうゆ 炒め油 ツナ チンゲン菜 人参 コーン 玉葱 薄揚げ ウエイパー	牛乳	牛乳
		かき玉スープ	濃口しょうゆ 炒め油	サツマイモのタルト	薄力粉 バター 砂糖 牛乳 食塩 さつま芋
		フルーツ	卵 絹厚揚げ 色板 玉葱 人参 わかめ じゃが芋 ウエイパー 梨		
28	金	ご飯	ご飯		
		照り焼き豆腐ハンバーグ	合挽肉 豆腐 ひじき 玉葱 パン粉 卵 牛乳 濃口しょうゆ 砂糖		
		ごぼうサラダ	ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 コーン マヨネーズ 炒め油	クロレラ	クロレラ
		大根スープ	大根 人参 ごぼう ほうれんそう 南瓜 薄揚げ ウエイパー	プリン	プリンの素 牛乳
29	土	ハヤシライス	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ		
		清汁	炒め油 チンゲン菜 人参 わかめ さつま芋 もやし だしの素 薄口しょうゆ	お菓子	お菓子
		フルーツ	みりん オレンジ みかん缶		
31	月	ご飯	ご飯		
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉 白葱 しょうが 酢 砂糖 濃口しょうゆ ごま油		
		牛肉とひじきの炒め物	牛挽肉 大根 ひじき 人参 ごぼう いんげん 濃口しょうゆ 砂糖	牛乳	牛乳
		中華スープ	だしの素 炒め油 人参 なす 大根 竹輪 じゃが芋 薄揚げ ウエイパー	パンプキンケーキ	南瓜 バター 砂糖 卵 薄力粉 ベーキングパウダー