

10月

11日はきく組、うめ組のクッキングです

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
2	月	ご飯 鶏のおろし煮 和風サラダ 清汁	ご飯 鶏肉 大根 葱 濃口しょうゆ みりん 揚げ油 片栗粉 ツナ 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 わかめ めんつゆ 豆腐 大根 もやし じゃが芋 人参 わかめ だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 薄力粉 さつまいも 卵 バター 砂糖 サラダ油
3	火	ご飯 ひじき入りつくね もやしサラダ かき玉スープ	ご飯 ひじき 鶏挽肉 玉葱 卵 パン粉 濃口しょうゆ 砂糖 ハム もやし 人参 玉葱 コーン 胡瓜 濃口しょうゆ 砂糖 酢 人参 チンゲン菜 わかめ 南瓜 ごぼう しめじ 卵 ウェイパー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
4	水	パン 鮭のかわり焼き 大豆カレー コンソメスープ	ワッサンデニッシュ 鮭 粉チーズ 卵 薄力粉 パン粉 パセリ ウスターソース ケチャップ 牛挽肉 豚挽肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン カレールウ なす もやし しめじ 人参 キャベツ じゃが芋 コンソメ	牛乳 ウインナーロール	牛乳 パイシート ウインナー
5	木	ご飯 チキンピカタ コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉 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 コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ 南瓜 人参 じゃが芋 白菜 豆腐 わかめ だしの素 味噌	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	金	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 牛肉と春雨の炒め物 大根スープ	ご飯 タラ 白葱 味噌 マヨネーズ 牛肉 春雨 人参 玉葱 いんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 大根 人参 ごぼう 玉葱 チンゲン菜 南瓜 ウェイパー	クロレラ チーズクッキー	クロレラ 無塩バター 砂糖 卵 薄力粉 粉チーズ
7	土	ジャージャー麺 ごぼうサラダ 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 ツナ ハム 人参 ごぼう いんげん コーン マヨネーズ バナナ	お菓子	お菓子
10	火	ご飯 鶏のパン粉焼き 春雨サラダ 野菜スープ	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 胡瓜 コーン 春雨 人参 玉葱 濃口しょうゆ 砂糖 酢 ほうれんそう 人参 玉葱 大根 南瓜 なす ウェイパー 薄口しょうゆ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

11日はきく組、うめ組のクッキングです

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	水	パン 鮭の味噌ミルク煮 ほうれん草の炒り煮	イエローロール 鮭 人参 ジャガ芋 いんげん コンソメ 牛乳 味噌 ベーコン 人参 しめじ コーン ほうれんそう 卵 濃口しょうゆ 砂糖 大根 人参 キャベツ ごぼう もやし 南瓜 コンソメ		
		コンソメスープ		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
12	木	ご飯 焼きコロッケ 切り干し大根サラダ 中華スープ	ご飯 豚挽肉 さつまいも ジャガ芋 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ 砂糖 切干しだいこん 人参 胡瓜 コーン 玉葱 味噌 砂糖 濃口しょうゆ 薄揚げ わかめ 人参 チンゲン菜 しめじ 南瓜 ウェイパー		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13	金	ご飯 鯖の竜田揚げ ツナサラダ カレースープ	ご飯 鯖 濃口しょうゆ 砂糖 揚げ油 ツナ キャベツ コーン 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ 人参 玉葱 ジャガ芋 南瓜 薄揚げ ほうれんそう カレールウ 牛乳		
				クロレラ レモンケーキ	クロレラ 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー 卵 サラダ油 レモン汁
14	土	中華丼 清汁 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 豆腐 もやし 人参 わかめ しめじ 大根 だしの素 薄口しょうゆ みりん りんご		
				お菓子	お菓子
16	月	ご飯 鶏の葱ソース揚げ ビーフン 清汁	ご飯 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 揚げ油 ホタテ ビーフン 人参 しめじ わかめ エリンギ コーン チンゲン菜 濃口しょうゆ みりん 人参 ジャガ芋 絹厚揚げ 大根 玉葱 わかめ だしの素		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	火	チャーハン ささみサラダ かき玉汁	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 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 人参 南瓜 豆腐 もやし 大根 ほうれんそう 卵 だしの素 薄口しょうゆ みりん		
				牛乳 ツナパン	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 ツナ 玉葱 マヨネーズ
18	水	ご飯 カレイの照り焼き 肉じゃが 味噌汁	ご飯 カレイ 濃口しょうゆ みりん 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 糸こんにゃく 葱 だしの素 濃口しょうゆ みりん 大根 人参 しめじ 白菜 薄揚げ わかめ 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

11日はきく組、うめ組のクッキングです

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	木	パン グラタン	丸ロール 鶏挽肉 玉葱 人参 マッシュルーム コーン ツナ マカロニ		
		ポークビーンズ コーンチャウダー	ホホワイトソース 豚肉 大豆 人参 玉葱 いんげん ホールトマト コンソメ 砂糖 ウインナー キャベツ 人参 じゃが芋 しめじ なす クリームコーン 牛乳 コンソメ	牛乳 スイートポテト	牛乳 卵 さつまいも 砂糖 バター 牛乳
20	金	ご飯 豚の生姜焼き 大根サラダ 中華スープ	ご飯 豚肉 玉葱 人参 しょうが 濃口しょうゆ 酒 ホタテ 大根 人参 コーン 胡瓜 キャベツ マヨネーズ チンゲン菜 人参 大根 ごぼう わかめ 豆腐 ウェイパー		
				クロレラ ハートサブレ	クロレラ パイシート 薄力粉 バター 砂糖 卵
21	土	ハヤシライス 清汁	ご飯 牛肉 人参 いんげん 玉葱 マッシュルーム ハヤシルウ 豆腐 もやし チンゲン菜 南瓜 人参 大根 だしの素 薄口しょうゆ		
		フルーツ	みりん りんご	お菓子	お菓子
23	月	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き 金平ごぼう	ご飯 鮭 味噌 みりん 粉チーズ 牛肉 ごぼう エリンギ 人参 いんげん だしの素 濃口しょうゆ		
		味噌汁	みりん 大根 人参 豆腐 玉葱 じゃが芋 わかめ だしの素 味噌	牛乳 ちりめんじゃこパン	牛乳 ホットケーキミックス 卵 牛乳 しらす干し あおのり
24	火	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 焼き肉のたれ マカロニ 玉葱 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ キャベツ 人参 玉葱 もやし じゃが芋 なす コンソメ		
				牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス 豆腐 砂糖 揚げ油
25	水	味噌ラーメン ひじきのドレッシング和え フルーツ	中華麺 焼豚 人参 玉葱 チンゲン菜 わかめ ウェイパー 味噌 ハム ひじき 人参 玉葱 胡瓜 コーン マヨネーズ オレンジ みかん缶		
				牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26	木	鮭わかめご飯 スクエアバーグ	ご飯 鮭わかめふりかけ 牛挽肉 豚挽肉 コーン 人参 チーズ ケチャップ ウスターソース 卵		
		ほうれん草のソテー 大根スープ	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 大根 人参 チンゲン菜 薄揚げ 南瓜 もやし ウェイパー	ジョア マドレーヌ	ジョア マドレーヌ

: 赤 : 黄 : 緑 : 除去対象食品

10月

11日はきく組、うめ組のクッキングです

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	金	ご飯 鯖の中華あんかけ 五目大豆 清汁	ご飯 鯖 玉葱 葱 カニカマ 卵 ウェイパー 揚げ油 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 豆腐 じゃが芋 わかめ 人参 ごぼう 大根 だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
30	月	ご飯 ナゲット すき焼き風煮 わかめスープ	ご飯 鶏挽肉 豆腐 卵 パン粉 コンソメ 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 しめじ 絹厚揚げ 大根 人参 玉葱 わかめ 卵 ウェイパー	牛乳 ハムチーズトースト	牛乳 食パン コーン チーズ ハム あおのり マヨネーズ
31	火	ご飯 鯖のゴマダレ焼 和風スパゲッティ 清汁	ご飯 鯖 玉葱 葱 ゴマ 濃口しょうゆ みりん ごま油 ツナ 玉葱 しめじ ひじき 人参 葱 スパゲティ 濃口しょうゆ みりん 豆腐 じゃが芋 ほうれんそう 大根 人参 玉葱 だしの素 薄口しょうゆ みりん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子