



10月献立表



	月	火	水	木	金	土
風食	<p>【今月の誕生会のリクエストメニュー】</p> <p>◎もりかわ しゅんくん わかめご飯 ◎おおはら なおこちゃん 南瓜のクリームスープ</p>			<p>1 ごはん 豆腐ハンバーグ 木綿豆腐、合挽き肉、玉ねぎ、人参、芽ひじき、パン粉、卵、牛乳、油、塩、こしょう、酒、ケチャップ、ソース</p> <p>トマト添え キャベツのごま和え キャベツ、人参、ごま、醤油</p> <p>里芋のみそ汁 里芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、出し汁、みそ</p>	<p>2 ごはん 豚大根 豚肉、大根、人参、しいたけ、こんにゃく、いんげん、生姜、みそ、砂糖、醤油、みりん</p> <p>小松菜のツナ和え 小松菜、キャベツ、人参、ツナ、醤油</p> <p>春雨スープ 春雨、人参、にら、さくらげ、醤油、鶏がら、塩</p> <p>梨 生乳 さつま芋ソフトクッキー さつま芋、牛乳、バター、小麦粉、砂糖、黒ゴマ</p>	<p>うんてんがーい</p>
	おやつ				<p>お茶 白玉パフェ アイスクリーム、白玉粉、あんこ、さつま芋</p>	
風食	<p>5 ごはん サケのごま焼き サケ、砂糖、醤油、みりん、油、ごま</p> <p>小松菜の納豆和え 小松菜、キャベツ、納豆、人参、鰹節、のり、醤油</p> <p>南瓜のみそ汁 南瓜、玉ねぎ、ねぎ、みそ、出し汁</p> <p>りんご</p>	<p>6 雑穀米ごはん マーボー豆腐 なす、合挽き肉、人参、玉ねぎ、筍、しいたけ、ねぎ、ニンニク、生姜、鶏がら、みそ、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉</p> <p>白菜とほうれん草の千草和え ほうれん草、白菜、錦糸卵、人参、油揚げ、砂糖、醤油、鰹節</p> <p>麩のみそ汁 麩、玉ねぎ、ねぎ、みそ、出し汁</p>	<p>7 ごはん 根菜カレー 豚肉、玉ねぎ、人参、レモン、さつま芋、里芋、グリーンピース、ニンニク、油、カレールウ</p> <p>キャベツとわかめのナムル キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま、塩、薄口醤油、ごま油</p> <p>煮豆 金時豆、砂糖、塩</p> <p>みかん</p>	<p>8 愛情弁当の日</p>	<p>9 誕生会 わかめごはん 米、炊き込みわかめ</p> <p>鶏のから揚げ 鶏肉、醤油、ニンニク、酒、生姜、片栗粉、油</p> <p>コーンスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイナップル、油、酢、塩、こしょう</p> <p>南瓜のクリームスープ 南瓜、玉ねぎ、人参、バター、塩、こしょう、小麦粉、コンソメ、牛乳</p> <p>ぶどう</p>	<p>10 親子丼 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、かまぼこ、卵、砂糖、醤油、みりん</p> <p>五目みそ汁 生姜、片栗粉、油</p> <p>油揚げ、ねぎ、出し汁、みそ</p> <p>バナナ</p>
	おやつ	<p>生乳 お好み焼き風 豚ひき肉、お好み焼き粉、卵、キャベツ、人参、ねぎ、桜エビ、青のり、マヨネーズ、ソース</p>	<p>生乳 アメリカンドック ホットケーキミックス、牛乳、卵、フルーツ</p>	<p>生乳 ホットケーキ ホットケーキミックス、牛乳、卵、マーガリン、ケーキシロップ</p>	<p>生乳 ジャムクリームロールパン ロールパン、クリーム、砂糖、いちごジャム</p>	<p>お茶 雪の宿せんべい オレンジゼリー オレンジジュース、砂糖、アガー、砂糖、みかん缶</p>
風食	<p>ごはん 肉豆腐 豆腐、牛肉、玉ねぎ、人参、ネギ、糸こんにゃく、油、砂糖、醤油、酒</p> <p>さつま芋のてんぷら さつま芋、天ぷら粉、油、塩</p> <p>釜めこのみそ汁 なめこ、ねぎ、玉ねぎ、出し汁、みそ</p>	<p>13 ごはん 酢豚 豚肉、生姜、ニンニク、片栗粉、塩、こしょう、油、玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、うずら卵、パイナップル、砂糖、ケチャップ、酢、醤油</p> <p>もやしと小松菜のナムル もやし、小松菜、人参、ごま、薄口醤油、塩、ごま油</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐、わかめ、油揚げ、みそ、出し汁</p> <p>みかん</p>	<p>14 雑穀米ごはん アジの塩焼き アジ、塩</p> <p>ほうれん草の白和え ほうれん草、人参、糸こんにゃく、コーン、豆腐、みそ、砂糖、ごま</p> <p>ポトフ じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ウインナー、塩、こしょう、コンソメ</p> <p>りんご</p>	<p>栗ごはん 米、栗、塩、酒、ごま</p> <p>鶏の照り焼き 鶏肉、醤油、砂糖、みりん</p> <p>パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、錦糸卵、砂糖、ごま、醤油、酢、ごま油</p> <p>たまねぎのスープ 玉ねぎ、人参、コーン、鶏がら、塩、醤油、こしょう</p>	<p>16 ごはん サケのパン粉焼き サケ、塩、酒、パセリ、パン粉、ニンニク、レモン、オリーブ油</p> <p>菓菜サラダ キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんご、油、酢、塩、こしょう</p> <p>豚汁 豚肉、人参、ごぼう、里芋、白菜、ねぎ、みそ、出し汁</p>	<p>17 炊き込みごはん 米、人参、しいたけ、油あげ、鶏肉、ごぼう、醤油、みりん</p> <p>さつま芋のみそ汁 さつま芋、玉ねぎ、白菜、ねぎ、みそ、出し汁</p> <p>バナナ</p>
	おやつ	<p>お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、みかん缶、白桃缶、コーンフレーク</p>	<p>生乳 スイートポテト さつま芋、砂糖、クリーム、卵、マーガリン、黒ゴマ</p>	<p>生乳 アスバラギンビス かぼちゃプリン 南瓜、牛乳、クリーム、砂糖、ゼラチン</p>	<p>生乳 マフィン ホットケーキミックス、牛乳、卵、マーガリン、砂糖</p>	<p>生乳 卵サンド 食パン、卵、マヨネーズ、パセリ、塩、こしょう</p>
風食	<p>19 ごはん 肉団子のケチャップ煮 鶏ひき肉、合挽き肉、玉ねぎ、卵、パン粉、ピーマン、パプリカ、砂糖、塩、こしょう、ケチャップ、醤油、酢</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、コーン、きゅうり、人参、ローズハム、マヨネーズ</p> <p>コンソメスープ キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、薄口醤油、塩、パセリ</p>	<p>20 ごはん アジのかば焼き風 アジ、小麦粉、片栗粉、油、醤油、砂糖、みりん、酒</p> <p>ミルクおから おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、チーズ、ねぎ、油、砂糖、醤油、牛乳</p> <p>南瓜と小松菜のみそ汁 南瓜、玉ねぎ、小松菜、油揚げ、出し汁、みそ</p> <p>柿</p>	<p>21 ごはん おでん風煮込み 大根、人参、里芋、竹輪、鶏肉、うずら卵、こんにゃく、さつま揚げ、生揚げ、昆布、出し汁、砂糖、醤油、酒、塩</p> <p>スナッフえんどうの ごま和え スナッフえんどう、砂糖、ごま、醤油</p> <p>えのきのすまし汁 えのき、玉ねぎ、ねぎ、出し汁、塩、薄口醤油</p>	<p>22 ごはん バトクのフライ バトク、塩、こしょう、油、小麦粉、卵、パン粉</p> <p>トマト添え ひじき煮 芽ひじき、油揚げ、糸こんにゃく、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、油</p> <p>大根のみそ汁 大根、人参、油揚げ、ねぎ、出し汁、みそ</p>	<p>23 ごはん 豆腐とあさりのみそ炒め 豆腐、あさり、ベーコン、しめじ、ねぎ、ニンニク、生姜、砂糖、酒、醤油、油、みりん、片栗粉</p> <p>ごほうサラダ ごほう、人参、きゅうり、ツナ、ごま、マヨネーズ、薄口醤油、酢</p> <p>花麩のすまし汁 花麩、わかめ、えのき、出し汁、塩、薄口醤油、ねぎ</p> <p>ぶどう</p>	<p>24 チキンライス 米、鶏肉、玉ねぎ、グリーンピース、人参、マーガリン、ケチャップ、塩、こしょう、ブイヨン</p> <p>ポテトスープ じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、ブイヨン、薄口醤油、塩、こしょう</p> <p>バナナ</p>
	おやつ	<p>生乳 ピザトースト 食パン、ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、チーズ、ピザソース</p>	<p>お茶 栗ぜんざい 栗、あずき、砂糖、塩、白玉粉</p>	<p>お茶 ゆかりおにぎり 米、ゆかり、ごま、いりこ</p>	<p>生乳 アップルポテト さつま芋、りんご、砂糖、レモン汁</p>	<p>生乳 焼き芋</p>
風食	<p>26 ごはん きのこのハヤシライス 牛肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、しめじ、マッシュルーム、片栗粉、ハヤシルウ、ケチャップ、ブイヨン、小麦粉</p> <p>イカとわかめの酢の物 イカ、わかめ、きゅうり、人参、酢、砂糖、塩</p> <p>ジャーマンポテト じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、パセリ、塩、こしょう、バター、油</p> <p>みかん</p>	<p>27 ごはん サワラの西京焼き サワラ、砂糖、みそ、酒、みりん</p> <p>大根サラダ 大根、人参、竹輪、わかめ、ごま、マヨネーズ、薄口醤油</p> <p>きのこのすまし汁 しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ、出し汁、薄口醤油、塩</p> <p>りんご</p>	<p>28 さつま芋ごはん チキングラタン 鶏肉、マカロニ、ほうれん草、玉ねぎ、小麦粉、牛乳、マーガリン、チーズ、ブイヨン、パン粉、塩、こしょう</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ、きゅうり、レーズン、人参、酢、塩、こしょう、砂糖</p> <p>コロコロスープ 大根、人参、玉ねぎ、パセリ、塩、こしょう、薄口醤油、ブイヨン</p>	<p>29 ごはん サバの塩焼き サバ、塩</p> <p>スナッフえんどう添え 切干大根、さつま揚げ、いんげん、人参、砂糖、みりん、醤油、油</p> <p>切干大根の食め煮 切干大根、さつま揚げ、いんげん、人参、砂糖、みりん、醤油、油</p> <p>なすのみそ汁 なす、玉ねぎ、ねぎ、出し汁、みそ</p>	<p>30 雑穀米ごはん 肉じゃが 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、糸こんにゃく、いんげん、油、砂糖、醤油、酒</p> <p>柿なます かぶ、柿、酢、砂糖、塩</p> <p>玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、しめじ、ねぎ、出し汁、みそ</p>	<p>31 サケの混ぜご飯 米、サケフレーク、塩、小松菜</p> <p>昆だくさんみそ汁 玉ねぎ、人参、油揚げ、しめじ、じゃがいも、ねぎ、出し汁、みそ</p> <p>バナナ</p>
	おやつ	<p>生乳 さつま芋もろしパン ホットケーキミックス、さつま芋、牛乳、卵</p>	<p>生乳 かぼちゃカナーベ 南瓜、砂糖、クリーム、クラッカー</p>	<p>お茶 ハーベスト焼きりんご ヨーグルト添え りんご、砂糖、ヨーグルト</p>	<p>お茶 きのこスパゲティ パスタ、玉ねぎ、ベーコン、しめじ、えのき、エリンギ、醤油、こしょう、塩、醤油、にんにく</p>	<p>生乳 きなご揚げパン ロールパン、きな粉、砂糖、油</p>

・ ★印はよく噛めるようかみかみメニューとしています。 ・ 土曜日のメニューを麺類からご飯に変更しています。
 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。