

# 10 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱 や 力 と な る も の	血 や 肉 に な る も の	体 の 調 子 を 整 え る も の	
2 23	月	さつまいもご飯 鶏肉と野菜の握り揚げ みそ汁 ほうれん草の塩磯和え かき	牛乳 ホットドック	米、さつまいも、米粉、ロー ルパン、菜種油	牛乳、みそ、鶏もも肉、ウィ ンナー	かぶ、玉ねぎ、にんじん、白 菜、ほうれん草、のり、しょ うが、ごぼう、キャベツ、か き	酒、塩、ケ チャップ、かつ お昆布だし、 しょうゆ
3 17	火	ごはん みそ汁 カレー味肉じゃが 小松菜としらすのサラダ	牛乳 かぼちゃもち	米、じゃがいも、菜種油、米 粉、砂糖	牛肉、みそ、しらす干し、き な粉、牛乳	なす、ねぎ、にんじん、玉ね ぎ、小松菜、キャベツ、わか め、いんげん、かぼちゃ	かつお昆布だ し、しょうゆ、 酢、カレー粉、 みりん
31 ★行事食★	火	食パン ハロウィンかぼちゃグラタン 野菜スープ フルーツポンチ	牛乳 かぼちゃもち	食パン、米粉、菜種油	牛乳、バター、豚挽き肉、ス ライスチーズ	リンゴジュース、バナナ、も も缶、みかん缶、りんご、か ぼちゃ、ほうれん草、玉ね ぎ、キャベツ、にんじん、え のきたけ、かぼちゃ	洋風だし、塩、
4 18 ★行事食★	水	食パン かぶのスープ 鶏肉と野菜のごまみそ焼き 春雨サラダ	牛乳 うさぎクッキー	食パン、砂糖、米粉、ごま、 春雨、ごま油	牛乳、バター、鶏もも肉、み そ、ベーコン	かぶ、にんじん、きゅうり	パニラエッセ ンス、洋風だし、 塩、しょうゆ、 みりん
5 19	木	ごはん くずし豆腐汁 じゃがいもきんぴら 鶏肉の和風トマト煮	牛乳 やさそば	米、じゃがいも、菜種油、砂 糖、中華麺、片栗粉、ごま 油、ごま	豆腐、鶏もも肉、牛乳、豚肉	ほうれん草、ごぼう、にんじ ん、トマト、ピーマン、にん にく、キャベツ	しょうゆ、みり ん、塩、酒、ウ スターソース、 かつお昆布だし
6 20	金	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 白菜とツナのごま酢あえ	牛乳 フレンチトースト	米、砂糖、ツナ油漬缶、食パ ン、片栗粉、菜種油、ごま	卵、牛乳、鶏もも肉、みそ	切干大根、玉ねぎ、しょう が、にんにく、白菜、にんじ ん、	しょうゆ、みり ん、塩、かつお 昆布だし、酢
7 21	土	マーボー豆腐丼 きのこスープ バナナ	クラッカーサンド	米、クラッカー、砂糖、片栗 粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚挽き肉、みそ、油揚 げ	しょうが、えのきたけ、しめ じ、玉ねぎ、にんじん、パナ ナ、ブルーベリージャム	洋風だし、酒、 塩、こしょう、 しょうゆ
16 30	月	ちらし寿司 みそ汁 大根と揚げの煮物	牛乳 アップルケーキ	米、さつまいも、片栗粉、米 粉、砂糖	豚挽き肉、みそ、ツナ水煮 缶、油揚げ、卵、牛乳、パ ター	にんじん、大根、ねぎ、コー ン缶、さやえんどう、りんご ター	かつお昆布だ し、しょうゆ、 塩、酢
10 24	火	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 さつまいもの煮物	牛乳 フルーツのクリーム 和え	米、片栗粉、さつまいも、米 粉、砂糖、菜種油	豚挽き肉、牛乳、	チンゲン菜、ねぎ、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、ピーマ ン、パイン缶、もも缶、みか ん缶、キウイフルーツ	洋風だし、しょ うゆ、酢、中華 だし、塩、刻み 昆布
11 25	水	ごはん ずまし汁 さわらのごま照り焼き 春雨の酢の物	牛乳 ひじきチャーハン	米、春雨、ごま油、砂糖、菜 種油	牛乳、さわら、卵、豚ひき肉	ひじき、かぶ、小松菜、キャ ベツ、にんじん、しめじ、 きゅうり、コーン缶、みかん 缶、ピーマン	酢、しょうゆ、 みりん、塩、か つお昆布だし、 こしょう、酒
12 26	木	ごはん みそ汁 焼きがんとどきのあんかけ ブロッコリーの胡麻和え りんご	牛乳 お好み焼き	米、米粉、ごま油、片栗粉、 ごま、さつまいも、菜種油	牛乳、みそ、しらす干し、豚 ひき肉、豆腐	ブロッコリー、りんご、大 根、にら、にんじん、ひじ き、もやし、キャベツ、青の り	かつお昆布だ し、みりん、 しょうゆ、塩、 中濃ソース
13 27	金	ごはん みそ汁 里芋の煮物 豚肉の生姜焼き	牛乳 かぼちゃしるこ	米、里芋、砂糖、上新粉、里 芋、菜種油	牛乳、みそ、豚肉、小豆	しょうが、かぼちゃ、チンゲ ン菜、玉ねぎ、えのきたけ、 にんじん、いんげん	酒、かつお昆布 だし、しょう ゆ、
28	土	とん汁うどん 大根とツナの和え物 バナナ	青のりおにぎり	うどん、米、里芋、ごま油	みそ、豚肉、ツナ油漬缶、 マヨネーズ	青のり、大根、バナナ、にん じん、ごぼう、ねぎ、きゅう り、コーン缶、青のり	塩、こしょう、 みりん、

