

10月

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	水	ごはん 鶏のママレード焼き ビーフンの炒め物 わかめのすまし汁 お茶	△精白米 ○鶏もも □マーマレード △ビーフン ○豚肉こま切れ □りょくとうもやし □にんじん □青ピーマン △ごま油 □乾わかめ ○油揚げ	ギンビスアスバラガス 牛乳(午前おやつ) ツナサンド 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスバラ ○牛乳 △食パン ○ツナフレーク △マヨドレ ○牛乳
		ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 マロニーサラダ 大根のみそ汁 お茶	△精白米 ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □根深ねぎ □だいこん ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△塩せんべい ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳
3	金	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め もやしのごまあえ 麴のすまし汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □なす □青ピーマン □たまねぎ □にんじん △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 △ごま油 □りょくとうもやし □にんじん □きゅうり △いりごま △砂糖 □えのきたけ △麴	ギンビスアスバラガス 牛乳(午前おやつ) 揚げたこ焼き 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスバラ ○牛乳 △たこ焼き △サラダ油 □あおさ △マヨドレ ○牛乳
		チャーハン 豆腐スープ フルーチェ(いちご) お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 ○木綿豆腐 □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	ギンビスアスバラガス お茶 今川焼(こしあん) 塩せんべい 麦茶(午後)	△ギンビスアスバラ △今川焼 △塩せんべい
6	月	ごはん 厚揚げとじゃがいものそばろ煮 中華風サラダ 油揚げの味噌汁 お茶	△精白米 ○生揚げ ○ぶたひき肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △サラダ油 △砂糖 △片栗粉 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし ○かにかまぼこ △ごま油 △砂糖 ○油揚げ □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) ココア蒸しパン 牛乳(おやつ)	△塩せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス ○牛乳 □ピュアココア △砂糖 ○脱脂粉乳 ○牛乳
		豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ お茶	△ゆでうどん ○豚肉こま切れ □だいこん □にんじん □干しいたけ □根深ねぎ ○淡色辛みそ ○焼き竹輪 □あおさ △薄力粉 △サラダ油 □バナナ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) わかめおにぎり お茶	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △精白米 △わかめごはん ○特ナ ○牛乳
8	水	ハヤシライス コーンサラダ オニオンスープ フルーツヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □キャベツ □スイートコーン □にんじん □きゅうり △砂糖 △ごま油 □たまねぎ □にんじん ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	ギンビスアスバラガス お茶 お麴ラスク 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスバラ △麴 △砂糖 △ソフトマーガリン ○牛乳

10月

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	木	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのおかか和え 切干大根のみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △砂糖 △サラダ油 □りょくとうもやし □こまつな □にんじん ○かつお節 □切干しだいこん △麩 ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) フルーチェ(ピーチ) せんべい 牛乳(おやつ)	△塩せんべい ○牛乳 □フルーチェ ○牛乳 △ぱりんこ ○牛乳
10	金	食パン コロッケ キャベツのツナマヨサラダ コンソメスープ 牛乳(昼食用)	△食パン △ポテトコロッケ △サラダ油 □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ツナフレーク △マヨドレ □はくさい □たまねぎ ○牛乳	塩せんべい お茶 青菜おにぎり お茶	△塩せんべい △精白米 □あおなふりかけ ○特ノリ
11	土	ビビンバ丼 豆腐のみそ汁 みかんヨーグルト お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □しょうが △砂糖 □りょくとうもやし □にんじん □ほうれんそう △ごま油 △砂糖 ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ ○ブレンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	ギンビスアスバラガス お茶 クレープ せんべい 麦茶(午後)	△ギンビスアスバラ △イチゴクレープ △ハッピーターン
14	火	さつま芋ご飯 鮭の胡麻味噌マヨドレ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 お茶	△精白米 △さつまいも □まこんぶ ○べにざけ △マヨドレ ○淡色辛みそ △ごま △砂糖 □乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖 □りょくとうもやし △麩	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) バターラスク 牛乳(おやつ)	△塩せんべい ○牛乳 △フランスパン △グラニュー糖 △ソフトマーガリン ○牛乳
15	水	スパゲティミートソース コールスローサラダ 玉葱とコーンのスープ お茶	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○パルメザンチーズ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖 □たまねぎ □スイートコーン	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) わかめおにぎり お茶	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △精白米 △わかめごはん ○特ノリ
16	木	ごはん 野菜とさつま揚げの煮物 マカロニサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) お茶	△精白米 □だいこん □にんじん ○さつま揚げ ○鶏もも △じゃがいも △砂糖 △マカロニ □にんじん □きゅうり △マヨドレ □たまねぎ □乾わかめ ○淡色辛みそ	ギンビスアスバラガス お茶 チーズマフィン 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスバラ △薄力粉 △砂糖 ○牛乳 △ソフトマーガリン ○鶏卵 ○プロセスチーズ ○牛乳
17	金	マーボー豆腐丼 ブロッコリーの香りและ 白菜の中華スープ お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油 □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 □はくさい ○油揚げ △いりごま	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) 味噌ポテト 牛乳(おやつ)	△塩せんべい ○牛乳 △じゃがいも △薄力粉 △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 ○牛乳

10月

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
18	土	キーマカレー	△精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油	甘辛せんべい	△アンパンマンのソフトせんべい
		豆腐スープ 桃のヨーグルト お茶	△カレールウ ○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	スティックパン せんべい 麦茶(午後)	△スティックパン △ぱりんこ
20	月	ごはん 肉じゃが	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油	ギンビスアスパラガス 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
		海苔和え 厚揚げのみそ汁 お茶	□ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし □焼きのり ○生揚げ □乾わかめ ○淡色辛みそ	焼きヨーグルトケーキ 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○鶏卵 ○プレーンヨーグルト △砂糖 △サラダ油 ○牛乳
21	火	豚丼 三色ナムル(小松菜) 切干大根のみそ汁 お茶(午後)	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □こまつな □にんじん □りょくとうもやし △砂糖 △ごま油 ○油揚げ □切干しだいこん ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				今川焼(クリーム) 牛乳(おやつ)	△今川焼 ○牛乳
22	水	食パン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜のスープ 牛乳(昼食用)	△食パン ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 □トマトケチャップ △じゃがいも □にんじん □きゅうり △マヨドレ □はくさい □にんじん ○牛乳	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				鮭おにぎり お茶(午後)	△精白米 ○鮭フレーク ○特ノリ
23	木	<リクエストメニュー> 肉野菜ラーメン	△中華めん ○豚肉こま切れ □キャベツ □にんじん □たまねぎ □りょくとうもやし □しょうが △ごま油	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
		揚げ餃子 ゼリー お茶	○ぎょうざ △サラダ油 □グレープゼリー △ピーチゼリー	スイスロール 牛乳(おやつ)	△スイスロール ○牛乳
24	金	ごはん 豚肉と野菜のスタミナ炒め きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁(豆腐・青菜) お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □にら □にんにく △砂糖 △サラダ油 ○プロセスチーズ □きゅうり □りょくとうもやし △砂糖 ○木綿豆腐 □こまつな ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				パンせんべい 牛乳(おやつ)	△フランスパン △マヨドレ ○パルメザンチーズ □パセリ ○牛乳
27	月	ごはん さわらのバーベキューソース 白菜のごま和え 油揚げの味噌汁 お茶	△精白米 ○さくら △薄力粉 △サラダ油 □りんご □たまねぎ □しょうが □にんにく △砂糖 □はくさい □こまつな □りょくとうもやし △砂糖 △いりごま △じゃがいも ○油揚げ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい ドリンクヨーグルト	△アンパンマンのソフトせんべい ○ドリンクヨーグルト
				ビスケット チーズ 牛乳(おやつ)	△ハードビスケット ○プロセスチーズ ○牛乳

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

10月

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
28	火	鶏南蛮うどん シュウマイ キャベツとチーズサラダ お茶	△ゆでうどん ○鶏もも □干ししいたけ □にんじん □たまねぎ △片栗粉 ○シュウマイ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○プロセスチーズ △マヨドレ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) ごへいもち風おにぎり お茶	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △精白米 ○淡色辛みそ △砂糖
29	水	ごはん 鶏肉のピザ焼き 切干大根サラダ ベジタブルスープ お茶	△精白米 ○若鶏もも □たまねぎ □スイートコーン □トマトケチャップ ○プロセスチーズ □切干しだいこん □にんじん □こまつな △砂糖 △ごま油 □キャベツ □たまねぎ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) ホイップサンド 牛乳(おやつ)	△塩せんべい ○牛乳 △食パン ○ホイップクリーム ○牛乳
30	木	ごはん すき焼き風煮 じゃこサラダ 麩の味噌汁	△精白米 ○豚肉こま切れ □はくさい □にんじん △しらたき □根深ねぎ ○焼き豆腐 △砂糖 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし ○しらす干し △ごま油 △ごま △砂糖 △麩 □たまねぎ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) フライドポテト 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △フライドポテト・シュースト △サラダ油 ○牛乳
31	金	豆腐ドライカレー かぼちゃのサラダ 野菜スープ(きゃべつ) ヨーグルト お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 △カレールー □かぼちゃ △じゃがいも □きゅうり □にんじん △マヨドレ □キャベツ □にんじん ○ヨーグルト	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) マドレーヌ 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △薄力粉 ○鶏卵 △砂糖 △ソフトマーガリン □ピュアココア ○牛乳

☆リクエストメニューは23日(木)です。
☆献立は都合により変更することがあります。

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

10月のリクエストメニューを考えてくれたおともだち