

10月献立表

日付	曜日	献立名	材料	そよかせおやつ
1	金	豚肉の生姜焼き キャベツの昆布サラダ みそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 生姜 キャベツ 人参 塩こんぶ 油揚げ 人参 じゃがいも えのきたけ ねぎ	菓子 牛乳
4	月	ドライカレー 豆腐のサラダ 果物	豚ひき肉 テンペ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 豆腐 ほうれん草 キャベツ とうもろこし バナナ	菓子 牛乳
5	火	うま煮 にんじんのじゃこごまあえ えのき納豆	豚肉 ちくわ じゃがいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく いんげん 人参 もやし さやえんどう ちりめん 白ごま 納豆 えのきたけ 小松菜	つきあげ 牛乳 さつまいも 砂糖 塩 小麦粉 油
6	水	れんこんコロケ スパゲティサラダ トマトスープ	鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ れんこん ハム スパゲティ 人参 キャベツ きゅうり 鶏肉 玉ねぎ キャベツ ホールトマト	菓子 牛乳
7	木	さばの塩焼き 切干大根のソース炒め すまし汁	さば 豚肉 切干大根 もやし 人参 キャベツ かつお節 青のり じゃがいも しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ	パン 牛乳
8	金	豚肉と厚揚げの中華炒め ベイクド里芋 みそ汁	豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ たけのこ きくらげ チンゲン菜 さといも 麩 玉ねぎ えのきたけ わかめ ねぎ	菓子 牛乳
11	月	鶏肉のごまみそ焼 柿なます のっぺい汁	鶏肉 白ごま 油揚げ かき 大根 きゅうり 人参 白ごま ちくわ 里芋 ごぼう 人参 こんにゃく 白ねぎ	菓子 牛乳
12	火	肉豆腐 ひじきとちりめんの酢の物 大学芋	豚肉 豆腐 玉ねぎ 白ねぎ えのきたけ ちりめん 人参 小松菜 もやし ひじき さつまいも ごま	パン 牛乳
13	水	豆乳きのこシチュー フレンチサラダ 果物 手作りふりかけ	鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ クリームコーン チンゲン菜 ハム キャベツ きゅうり 人参 りんご ちりめん 青のり かつお節 ゆかり	菓子 牛乳
14	木	さけのもみじ焼き 花野菜のサラダ みそ汁	さけ 人参 玉ねぎ ベーコン ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 油揚げ 大根 小松菜 しめじ 人参	ビーフン 牛乳 豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参
15	金	酢豚 ほうれん草の磯あえ 果物	豚肉 生姜 人参 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ ピーマン ほうれん草 白菜 のり パイン缶	菓子 牛乳
18	月	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 相性汁	鶏肉 マーマレード ブロッコリー 人参 とうもろこし ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 干ししいたけ 脱脂粉乳	菓子 牛乳
19	火	豚肉となすのなべしぎ フライドポテト すまし汁	豚肉 なす ピーマン 人参 じゃがいも 青のり 豆腐 チンゲン菜 えのきたけ 人参 白ねぎ	焼きおにぎり 牛乳 米 めんつゆ かつお節 ごま油
20	水	鶏肉のゆかり焼き 切干大根と里芋の旨煮 肉団子スープ	鶏肉 ゆかり 切干大根 里芋 人参 ちくわ 豚ひき肉 鶏ひき肉 生姜 白ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 春雨	菓子 牛乳
21	木	白身魚のきのこクリームソースかけ ポトフ 果物 ひじきふりかけ	たら 玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ 牛乳 ブロッコリー ウイナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん みかん ひじき 白ごま 砂糖 しょうゆ	パン 牛乳
22	金	鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナのあえ物 さつま汁	鶏肉 玉ねぎ 生姜 ツナ ほうれん草 人参 油揚げ さつまいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	菓子 牛乳
25	月	赤魚とごぼうの煮つけ 卵の花 みそ汁	あかうお ごぼう 生姜 おから 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ 油揚げ なす 人参 白ねぎ わかめ	菓子 牛乳
26	火	なす入りのハンバーグ れんこんサラダ 豆腐とトマトのスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 なす 玉ねぎ れんこん キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 豆腐 トマト キャベツ とうもろこし わかめ	パン 牛乳
27	水	高野豆腐の卵とじ 五目和え 果物	鶏肉 卵 高野豆腐 じゃがいも 人参 玉ねぎ 干ししいたけ 枝豆 油揚げ 干ししいたけ 糸こんにゃく 小松菜 人参 もやし かつお節 かき	菓子 牛乳
29	金	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ 具だくさんスープ	豚肉 パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ ハム じゃがいも きゅうり 人参 とうもろこし たけのこ 小松菜 しいたけ 白ねぎ 干しえび	ベジータケーキ 牛乳 小麦粉 脱脂粉乳 マーガリン 人参 レモン

※ 行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。

