



平成27年度 10月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
おじや・雑炊・うどん以外の日は、おかゆがつきます
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
☆ 果物は、毎日つきます
☆ 食パンは、卵を使っていません

| 日 | 1 (木) | 2 (金) | 3 (土) | 5 (月) | 6 (火) | 7 (水) | 8 (木) | 9 (金) | 10 (土) | 13 (火) | 14 (水) | 15 (木) | 16 (金) |
|-----|-----------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|--|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 献立名 | ① 春雨のスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ 白菜のスープ | ① 野菜の煮物 ② チンゲン菜のスープ煮 ③ みそ汁 | ① おじや ② マッシュポテト | ① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 | ① 野菜のくたくた煮 ② ポパイポテト ③ みそ汁 | ① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ みそ汁 | ① ひじきの煮物 ② じゃがいものココロ煮 ③ みそ汁 | ① ビーフンのスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ みそ汁 | ① 雑炊 ② かぼちゃの甘煮 | ① マカロニのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁 | ① 切干大根の煮物 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁 | ① 野菜の煮物 ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁 | ① 野菜のくたくた煮 ② かぼちゃの甘煮 ③ みそ汁 |
| 材 料 | ① 春雨 ② 玉ねぎ 人参 ③ 白菜 | ① 玉ねぎ 人参 ② チンゲン菜 ③ キャベツ みそ | ① 米 人参 玉ねぎ ② じゃがいも | ① うどん 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ | ① 人参 玉ねぎ ② じゃがいも ほうれん草 ③ なす みそ | ① スパゲッティ ② 人参 玉ねぎ ピーマン ③ キャベツ みそ | ① ひじき 人参 ピーマン ② じゃがいも ③ 玉ねぎ みそ | ① ビーフン ② キャベツ 人参 玉ねぎ ③ かぼちゃ みそ | ① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ | ① マカロニ ② きゅうり 玉ねぎ 人参 ③ さつまいも ふ みそ | ① 切干大根 人参 いんげん ② ほうれん草 ③ じゃがいも みそ | ① 玉ねぎ 人参 ② キャベツ ③ 白菜 みそ | ① 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ キャベツ みそ |
| おやつ | ① オレンジ | ① バナナ | ① せんべい | ① 人参入りおかゆ | ① パンがゆ | ① せんべい | ① マカロニのきな粉煮 | ① りんごの甘煮 | ① せんべい | ① りんご入りパンがゆ | ① せんべい | ① バナナ | ① オレンジ |
| 材 料 | ① オレンジ | ① バナナ | ① もち米 | ① 米 人参 | ① ▲ 食パン ▲ 粉乳 | ① もち米 | ① マカロニ きな粉 | ① りんご | ① もち米 | ① ▲ 食パン りんご | ① もち米 | ① バナナ | ① オレンジ |

| 日 | 17 (土) | 19 (月) | 20 (火) | 21 (水) | 22 (木) | 23 (金) | 24 (土) | 26 (月) | 27 (火) | 28 (水) | 29 (木) | 30 (金) | 31 (土) |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 献立名 | ① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮 | ① 雑炊 ② マッシュポテト | ① 野菜の煮物 ② 小松菜のスープ煮 ③ みそ汁 | ① 野菜スティック ② マッシュポテト ③ ほうれん草のスープ | ① じゃがいもの煮物 ② 人参のココロ煮 ③ みそ汁 | ① 切干大根の煮物 ② きゅうりのココロ煮 ③ みそ汁 | ① おじや ② マッシュポテト | ① 雑炊 ② さつまいもの甘煮 | ① じゃがいもの煮物 ② 野菜のココロ煮 ③ みそ汁 | ① 野菜の煮物 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁 | ① 春雨のスープ煮 ② 野菜の煮つけ ③ かぼちゃのスープ | ① 野菜の煮物 ② マッシュポテト ③ チンゲン菜のスープ | ① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 |
| 材 料 | ① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも | ① 米 人参 玉ねぎ いんげん ② じゃがいも | ① 玉ねぎ 人参 ② 小松菜 ③ さつまいも ふ みそ | ① 大根 人参 ② じゃがいも ③ ほうれん草 | ① じゃがいも 玉ねぎ グリーンピース ② 人参 ③ キャベツ みそ | ① 切干大根 人参 ② きゅうり ③ かぼちゃ みそ | ① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② じゃがいも | ① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも | ① じゃがいも キャベツ ② 人参 きゅうり ③ 玉ねぎ みそ | ① 玉ねぎ 人参 ② ほうれん草 ③ さつまいも ふ みそ | ① 春雨 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ | ① 人参 玉ねぎ ② じゃがいも ③ チンゲン菜 | ① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ |
| おやつ | ① せんべい | ① もも缶 | ① フルーツヨーグルト | ① りんごの甘煮 | ① バナナ | ① オレンジ | ① せんべい | ① もも缶 | ① バナナ | ① せんべい | ① オレンジ | ① りんごの甘煮 | ① せんべい |
| 材 料 | ① もち米 | ① もも缶 | ① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶 | ① りんご | ① バナナ | ① オレンジ | ① もち米 | ① もも缶 | ① バナナ | ① もち米 | ① オレンジ | ① りんご | ① もち米 |