



# 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 人参のコロコロ煮 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 野菜のコロコロ煮 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 りんごの甘煮	① フルーツヨーグルト	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 りんご	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	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