



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 白身魚の煮つけ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ 白菜のスープ	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ チンゲン菜のスープ煮 ④ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト ③ ス克蘭ブルエッグ	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 ③ 魚団子	① ささ身マッシュ ② 野菜のくたくた煮 ③ ポパイポテト ④ みそ汁	① ゆで卵 ② スパゲッティのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 大豆マッシュ ② ひじきの煮物 ③ じゃがいものココロ煮 ④ みそ汁	① 鮭の煮つけ ② ビーフンのスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ みそ汁	① 雑炊 ② かぼちゃの甘煮 ③ 豆腐の煮つけ ④ みそ汁	① ゆで卵 ② マカロニのスープ煮 ③ 野菜の煮物 ④ みそ汁	① 鯛の煮つけ ② 切干大根の煮物 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜の煮物 ③ キャベツのスープ煮 ④ みそ汁	① 大豆マッシュ ② 野菜のくたくた煮 ③ かぼちゃの甘煮 ④ みそ汁
材 料	① めんたい ② 春雨 ③ 玉ねぎ 人参 ④ 白菜	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ チンゲン菜 ④ キャベツ ねぎ みそ	① 米 人参 玉ねぎ ② じゃがいも ③ ● 卵	① うどん 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ ③ たらすり身	① ささ身 ② 人参 玉ねぎ ③ じゃがいも ほうれん草 ④ なす ねぎ みそ	① ● 卵 ② スパゲッティ ③ 人参 玉ねぎ ピーマン ④ キャベツ ねぎ みそ	① 大豆 ② ひじき 人参 ピーマン ③ じゃがいも ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鮭 ② ビーフン ③ キャベツ 人参 玉ねぎ ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 ② かぼちゃ ③ 豆腐 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① ● 卵 ② マカロニ ③ きゅうり 玉ねぎ 人参 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 鯛 ② 切干大根 人参 いんげん ③ ほうれん草 ④ じゃがいも ねぎ みそ	① 豆腐 ② 玉ねぎ 人参 ③ キャベツ ④ 白菜 ねぎ みそ	① 大豆 ② 玉ねぎ 人参 ③ かぼちゃ ④ キャベツ ねぎ 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 ③ ス克蘭ブルエッグ	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ さわらの煮つけ	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ 小松菜のスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 野菜スティック ③ マッシュポテト ④ ほうれん草のスープ	① 卵豆腐 ② じゃがいもの煮物 ③ 人参のココロ煮 ④ みそ汁	① 白身魚の煮つけ ② 切干大根の煮物 ③ きゅうりのココロ煮 ④ みそ汁	① おじや ② マッシュポテト ③ ささ身マッシュ	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮 ③ ゆで卵	① 白身魚の煮つけ ② じゃがいもの煮物 ③ 野菜のココロ煮 ④ みそ汁	① ささ身マッシュ ② 野菜の煮物 ③ ほうれん草のスープ煮 ④ みそ汁	① 豆腐の煮つけ ② 春雨のスープ煮 ③ 野菜の煮つけ ④ かぼちゃのスープ	① 炒り卵 ② 野菜の煮物 ③ マッシュポテト ④ チンゲン菜のスープ	① 煮込みうどん ② かぼちゃの甘煮 ③ 魚団子
材 料	① うどん 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ ● 卵	① 米 人参 玉ねぎ いんげん ② じゃがいも ③ さわら	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ 小松菜 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 豆腐 ② 大根 人参 ③ じゃがいも ④ ほうれん草	① ● 卵 ② じゃがいも 玉ねぎ グリーンピース ③ 人参 ④ キャベツ ねぎ みそ	① めんたい ② 切干大根 人参 ③ きゅうり ④ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ② じゃがいも ③ ささ身	① 米 玉ねぎ 人参 ② さつまいも ③ ● 卵	① めんたい ② じゃがいも キャベツ ③ 人参 きゅうり ④ 玉ねぎ ねぎ みそ	① ささ身 ② 玉ねぎ 人参 ③ ほうれん草 ④ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 豆腐 ② 春雨 ③ 玉ねぎ 人参 ④ かぼちゃ	① ● 卵 ② 人参 玉ねぎ ③ じゃがいも ④ チンゲン菜	① うどん 人参 玉ねぎ キャベツ ② かぼちゃ ③ たらすり身
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