



平成27年度 10月の献立表

☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください
 ☆ 月：白ごはん、または種類 水：麦ごはん 金：玄米ご飯 がつきます
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）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
 ☆ 食パン・パン粉は、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 白菜と肉団子のスープ ② 野菜春巻き ③ ぶどう | ① タンドリーチキン ② チンゲン菜の炒め物 ③ グレープフルーツ | ① 手作り弁当 ② みそ汁 | ① 野菜ラーメン ② 焼きぎょうざ ③ バナナ | ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ほうれん草のお浸し ③ オレンジ | ① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ ぶどう | ① 鶏のしょう油焼き ② 大豆入りひじきの五目煮 ③ みかん | ① 鮭のフライ ② キャベツのビーフン炒め ③ 梨 | ① 手作り弁当 ② みそ汁 | ① 牛肉の甘辛煮 ② ツナマカロニサラダ ③ オレンジ | ① さんまの塩焼き ② 切干大根の五目煮 ③ 柿 | ① 五目炒り豆腐 ② 海老カツ ③ 梨 | ① ボークビーンズ ② かぼちゃのチーズ焼き ③ グレープフルーツ |
| 材 料 | ① 豚ミンチ 白菜 玉ねぎ 人参 春菊 白ねぎ 春雨 生姜 酒 片栗粉 ▲ スープストック しょう油 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉 | ① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 ▲ スープストック | ② ジャがいも わかめ ねぎ みそ | ① ● ちゃんぽん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ねぎ ▲ ラーメンスープ ② キャベツ たら 生姜 豚肉 鶏肉 胡麻油 なたね油 しょう油 みりん 小麦粉 大豆製品 | ① 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 絹さや しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 | ① 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● 卵 ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ② スパゲッティ ● ハム 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース | ① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② ひじき 大豆 油揚げ 人参 ピーマン しょう油 みりん | ① 鶏肉 ● 卵 小麦粉 パン粉 ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 | ② 豆腐 油揚げ ねぎ みそ | ① 牛肉 生姜 しょう油 ② マカロニ ツナ ● ゆで卵 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 | ① さんま レモン ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん | ① 豆腐 牛ミンチ 人参 玉ねぎ キャベツ たら ● 卵 ▲ 粉乳 しょう油 ごま油 ▲ スープストック 酒 ② えび 玉ねぎ ● 卵 ▲ 乳製品 パン粉 小麦粉 大豆製品 | ① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ② かぼちゃ ● ベーコン 玉ねぎ ▲ チーズ |
| おやつ | ① ココア蒸しパン | ① たこ焼き | ① せんべい | ① わかめむすび | ① お好み焼き | ① オレンジゼリー ② せんべい プルーン | ① マカロニのあべ川風 | ① キャロットケーキ | ① ビスケット | ① きな粉トースト | ① ビスケット ② プルーン | ① バナナケーキ | ① 菜めしむすび |
| 材 料 | ① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳 | ① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉 | ① もち米 | ① 米 わかめ | ① 豚肉 キャベツ もやし ねぎ ● 卵 青のり 小麦粉 お好みソース | ① オレンジジュース ゼリーの素 ② もち米 プルーン | ① マカロニ きな粉 | ① 人参 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳 | ① 小麦粉 ● 卵 | ① ▲ 食パン ▲ マーガリン きな粉 | ① 小麦粉 ● 卵 ② プルーン | ① バナナ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳 | ① 米 広島菜 京菜 大根葉 胡麻 いりこ |

| 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 手作り弁当 ② みそ汁 | ① 鯖のみそ煮 ② 牛肉きんぴら ③ みそ汁 ④ 梨 | ① 鶏肉の香り焼き ② 小松菜のしらす和え ③ みかん | ① 豚汁 ② 多菜包子 ③ 柿 | ① 肉じゃが ② かに入り卵焼き ③ バナナ | ① メンチカツ ② 切干大根のサラダ ③ オレンジ | ① 手作り弁当 ② 野菜スープ | ① 柳川風どんぶり ② 付け合わせ ③ パイン缶 | ① 白身魚のパン粉焼き ② エッグサラダ ③ グレープフルーツ | ① 鶏肉のケチャップからめ ② ほうれん草ときのこの炒め物 ③ オレンジ | ① 牛肉のチャブチェ ② 蒸しシューマイ ③ バナナ | ① 野菜ハヤシシチュー ② チンゲン菜のソテー ③ りんご | ① 手作り弁当 ② みそ汁 | |
| 材 料 | ② さつまいも 油揚げ ねぎ みそ | ① さば 生姜 みそ しょう油 みりん 酒 ② 牛肉 ごぼう 蓮根 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ ジャがいも わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ | ① 鶏肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② 小松菜 しらす干し 人参 キャベツ しょう油 | ① 豚肉 豆腐 大豆 こんにゃく 人参 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん ② 豚肉 豚脂 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 春雨 ひじき 椎茸 生姜 しょう油 胡麻油 小麦粉 パン粉 オイスターソース | ① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② ● 卵 かに缶 グリーンピース しょう油 みりん | ① 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 ゼラチン 小麦粉 パン粉 ケチャップ ▲ 乳製品 大豆製品 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん | ① 豚肉 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油 | ② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油 | ① 米 牛肉 ごぼう 人参 ● 卵 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 酒 ② ウィナー ▲ チーズ | ① めんたい ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ② ● ゆで卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢 | ① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん ② ● ゆで卵 ● ハム じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ コーン レモン ● マヨネーズ 酢 | ① 春雨 牛肉 玉ねぎ たら 人参 胡麻 ▲ スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② 海老 魚肉すり身 玉ねぎ 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品 | ① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② チンゲン菜 玉ねぎ ポークビッツ | ② かぼちゃ わかめ ねぎ みそ |
| おやつ | ① せんべい | ① アメリカンドック | ① りんごと レーズンのケーキ | ① フルーツヨーグルト | ① ジャムパン | ① チーズ ② せんべい | ① ビスケット | ① サンライズ | ① バナナ | ① プリン ② ビスケット | ① コーンフレーク | ① 肉まん | ① せんべい | |
| 材 料 | ① もち米 | ① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも | ① りんご レーズン ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳 | ① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶 | ① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト いちごジャム | ① ▲ チーズ ② もち米 | ① 小麦粉 ● 卵 | ① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト | ① バナナ | ① ● 卵 ▲ 牛乳・生クリーム ② 小麦粉 ● 卵 | ① コーンフレーク ▲ 牛乳 | ① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油 | ① もち米 | |