

H26年10月



日	献立	材料	主食	おやつ
月 3 17	カレー コールスローサラダ 果物	鶏もも肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ カレールウ キャベツ ホールコーン きゅうり 梨	ごはん	お菓子
火 4 18	餃子 もやしと野菜のナムル ワカメスープ 果物	豚ミンチ キャベツ ニラ 餃子の皮 もやし 人参 小松菜 ワカメ 玉葱 りんご	ごはん	ジャムサンド
水 5 19	魚の煮付け 切り干し大根と厚揚げの煮物 きのこの清汁 果物	魚 味噌 しょうが 酒 みりん プロックリー 切り干し大根 厚揚げ 人参 しいたけ しめじ 玉ねぎ しょうゆ みりん 塩 りんご	ごはん	パンプキンケーキ
木 6 20	高野豆腐の肉詰め なすびの味噌和え ポトフ 果物	高野豆腐 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 インゲン なすび 味噌 砂糖 ごま ウインナー 冬瓜 人参 たまねぎ セロリ コンソメ バナナ	ごはん	お菓子
金 7 21	天ぷら わかめときゅうりの酢の物 大根の味噌汁 果物	えび なす かぼちゃ インゲン わかめ きゅうり じゃこ 砂糖 酢 塩 大根 人参 しめじ うす揚げ 味噌 梨	ごはん	フライドポテト
土 8 22	八宝菜丼 味噌汁 果物	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン たけのこ 玉葱 じゃがいも 人参 うす揚げ 味噌 バナナ	ごはん	お菓子
月 24 31	鶏のシチュー ビーフン野菜炒め 味噌汁 果物	鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ シチューの素 ベーコン キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ ビーフン とうふ 青ねぎ 味噌 バナナ	ごはん	お菓子
火 11 25	ミンチカツ 中華サラダ かぼちゃのスープ 果物	合挽き肉 玉ねぎ 米粉 春雨 きゅうり 人参 ハム もやし 酢 砂糖 ごま油 玉ねぎ かぼちゃ 豆乳 コンソメ 梨	ごはん	さつま芋
水 12 26	きのこ丼 豆腐と野菜の茶巾 味噌汁 果物	豚肉 しめじ 椎茸 えのき 玉ねぎ 人参 土しょうが みり ん しょう油 豆腐 鶏肉 エビ 枝豆 人参 きくらげ 卵 小松菜 玉ねぎ うす揚げ 味噌 柿	ごはん	お菓子
木 13 27	とうふハンバーグ 五目ひじきの煮 冬瓜のスープ 果物	ミンチ 豆腐 人参 玉ねぎ ひじき 米粉 ひじき 人参 厚揚げ 水煮大豆 三度豆 しょうゆ みりん 豚肉 冬瓜 人参 椎茸 玉ねぎ コンソメ 柿	ごはん	バナナケーキ
金 14 28	グラタン 八宝菜 すまし汁 果物	鶏肉 鱈 玉ねぎ 人参 椎茸 米粉 豆乳 コンソメ チーズ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン たけのこ 豆腐 みつば バナナ	ごはん	お好み焼き
土 15 29	具沢山うどん キャベツのナムル 果物	牛肉 玉ねぎ 人参 椎茸 青ねぎ キャベツ もやし 人参 ビーマン ごま油 バナナ	うどん	お菓子