

3日・・・☆新メニュー☆
13日・・・誕生日会
20日・・・ハロウィンまつり




10月 給食献立表



*13日は、乳児はプチゼリーになります。
*13日は、乳児はマドレーヌになります。

社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
10/2 (月)	ごはん	米				梨	ほうじ茶サブレ
	サバの味噌煮		サバ		酒 みそ 醤油 きび糖 みりん		薄力粉 きび糖 ほうじ茶 油 粉糖
	わかめの酢の物	春雨		わかめ 人参	酢 醤油 きび糖		
	豆腐のすまし汁		豆腐	なめこ ねぎ	醤油 みりん		牛乳
10/3 (火)	手作りナン	油 強力粉 薄力粉			きび糖 塩 ドライイースト	フグ ル シー ツプ	ケーキサレ
	☆スープカレー	カレールウ(小麦)	鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ パプリカ			薄力粉 きび糖 卵 牛乳 チーズ(乳) ほうれん草 ハム オリーブ油 ベーキングパウダー
	ブロッコリーの胡麻和え	ごま		ブロッコリー	醤油 みりん		
	さつまいものポテトサラダ	マヨドレッシング さつまいも		きゅうり コーン	塩		牛乳
10/4 (水)	ごはん	米				オ レ ン ジ	いちごのパウンドケーキ
	カレイの梅照り焼き		カレイ	梅干し	酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 バター(乳) 卵 きび糖 いちごジャム ベーキングパウダー
	厚揚げのきんぴら炒め	こんにゃく	厚揚げ	人参	醤油 みりん		
	玉ねぎのみそ汁			玉ねぎ しめじ みつば	みそ		牛乳
10/5 (木)	ミートスパゲティ	スパゲティ(小麦)	合挽肉	玉ねぎ 人参 トマト缶	油 オイスターソース きび糖 クチャップ	パイ ナ ッ プ ル	ツナ昆布ごはん
	ごぼうのマヨサラダ	マヨドレッシング		ごぼう 人参 きゅうり	醤油 みりん		米 ツナ 塩昆布 醤油 みりん
	オクラとコーンのスープ		豆腐	オクラ コーン	コンソメ		牛乳
10/6 (金)	栗ごはん	米 さつまいも		栗	塩	バ ナ ナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	サンマのバター醤油焼き	バター(乳)	サンマ		酒 醤油		ヨーグルト(乳) 星食べよ
	ほうれん草のお浸し			ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん		
	かきたま汁		卵	わかめ えのき	醤油 みりん		お茶
10/7 (土)	運動会 						
10/9 (月)	 体育の日						
10/10 (火)	ごはん	米				バ ナ ナ	クレープ
	サワラのチリソース風		サワラ	玉ねぎ	酒 醤油 中華味 クチャップ きび糖		薄力粉 卵 きび糖 牛乳 生クリーム(乳) 黄桃缶
	かぶの卵とじ		卵	かぶ かぶの葉 えのき	醤油 みりん		
	しめじのすまし汁			しめじ 小松菜	醤油 みりん		牛乳
10/11 (水)	パン	ロールパン(小麦)				オ レ ン ジ	納豆混ぜごはん
	牛肉のカレーポテト焼き	じゃがいも パン粉	牛肉 チーズ(乳)	玉ねぎ ピーマン	酒 コンソメ カレー粉		米 納豆 玉ねぎ 青のり 醤油 みりん
	コールスローサラダ	マヨドレッシング		キャベツ きゅうり コーン	酢 きび糖		
	チンゲン菜のスープ		豆腐	チンゲン菜 人参	コンソメ		牛乳
10/12 (木)	ごはん	米				梨	あんかけうどん
	カレイのねぎソースがけ		カレイ	白ねぎ ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		うどん(小麦) 白菜 コーン 中華味 片栗粉 醤油
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ グリーンピース	醤油 みりん		
	切干大根のみそ汁			切干大根 なめこ みつば	みそ		牛乳
10/13 (金) 誕生日会	炊き込みごはん	米	薄揚げ	人参 しいたけ	醤油 みりん	リン ゴ ゼ リー	ガトーショコラ
	からあげ	油 片栗粉	鶏肉		酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 バター(乳) 卵 粉糖 きび糖 生クリーム(乳) 塩 チョコレート(乳)(幼児のみ) ココア みかん缶
	ピーマンの塩昆布和え/スパゲティサラダ	スパゲティ(小麦) マヨドレッシング	//ハム	ピーマン もやし コーン 塩昆布/きゅうり	醤油 みりん		
	わかめスープ			わかめ えのき ねぎ	ガラスープの素		ヤクルト(乳)
10/14 (土)	ごはん	米				バ ナ ナ	ツナマヨトースト
	秋鮭の塩焼き		サケ		酒 塩		食パン(乳) ツナ マヨドレッシング チーズ(乳)
	さつまいもの炒め物	さつまいも		人参 玉ねぎ	醤油 みりん		
	ごぼうのみそ汁		豆腐	ごぼう ほうれん草	みそ		牛乳
10/16 (月)	ごはん	米				オ レ ン ジ	お豆腐マフィン
	チンジャオロース		牛肉	ピーマン たけのこ 玉ねぎ	酒 醤油 きび糖 オイスターソース		絹ごし豆腐 はちみつ 油 塩 パニラエッセンス 豆乳 薄力粉 ベーキングパウダー
	春雨サラダ	ごま油 春雨		きゅうり 人参	醤油 みりん		
	卵のスープ		卵	エリンギ みつば	中華味		牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
10/17 (火)	ごはん	米				フグ ル ト ツ プ	おさつバター
	サワラの塩麴焼き		サワラ		酒 塩麴		さつまいも バター(乳)
	白菜のおかか浸し		かつお節	白菜 もやし	醤油 みりん		
	まいたけのすまし汁			まいたけ かぼちゃ ほうれん草	醤油 みりん		牛乳
10/18 (水) モラクッキング	ごはん	米				バナ ナ	ココアラスク
	豚肉と秋野菜の甘辛炒め	オリーブ油	豚肉	玉ねぎ れんこん しめじ パセリ	酒 醤油 みりん きび糖		焼き麩(小麦) バター(乳) きび糖 ミルクココア(乳)
	ひじき煮		薄揚げ	ひじき パプリカ	醤油 みりん		
	野菜のみそ汁	じゃがいも	豆腐	大根 人参	みそ		牛乳
10/19 (木)	ごはん	米				オレ ン ジ	マーラカオ
	カレイのにんにく醤油焼き		カレイ	にんにく	酒 醤油 みりん		薄力粉 卵 きび糖 油 牛乳 重曹 醤油 ベーキングパウダー
	小松菜のハム炒め		ハム	小松菜 玉ねぎ	醤油 みりん		
	キャベツのすまし汁		卵	キャベツ わかめ	醤油 みりん		牛乳
10/20 (金) ハロウィン まつり	ハンバーガー/ポテトフライ	パン(小麦) パン粉 油 じゃが芋	合挽肉 牛乳	玉ねぎ	酒 ケチャップ 塩	ブ チ ゼ リ ー	ハロウィンクッキー
	ウインナー		ウインナー				薄力粉 バター(乳) 卵 きび糖 塩 紫芋パウダー
	マカロニサラダ	マヨドレッシング マカロニ(小麦)		レタス きゅうり			アシドミルク(乳)
	バターコーン	バター(乳)		コーン	醤油 みりん		
10/21 (土)	マーボー焼きそば	ごま油 焼きそば(小麦) 片栗粉	豚挽肉	玉ねぎ ねぎ	酒 甜麺醬 醤油 きび糖	バナ ナ	市販のパン/キャンディーチーズ
	切干大根の甘酢和え			切干大根 人参 ほうれん草	酢 醤油 きび糖		アップルデニッシュ(小麦・乳・卵) チーズ(乳)
	えのきのスープ	ごま		えのき わかめ	中華味		
							牛乳
10/23 (月)	パン	黒糖パン(小麦)				パイ ナ ツ ッ プ ル	三色ごはん
	鶏肉のトマト煮込み	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ しめじ トマト缶	酒 醤油 みりん 塩		米 サケフレーク 卵 絹さや きび糖 醤油
	ひじきのマヨサラダ	マヨドレッシング		ひじき きゅうり パプリカ	塩		
	レタスのスープ			レタス かぼちゃ パセリ	コンソメ		牛乳
10/24 (火)	コーンごはん	米		コーン	塩麴	オレ ン ジ	マドレーヌ
	カレイの煮付け		カレイ		酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 バター(乳) 粉糖 卵 ベーキングパウダー
	ほうれん草の梅和え			ほうれん草 もやし 梅干し	醤油 みりん		
	大根のみそ汁			大根 キャベツ まいたけ	みそ		牛乳
10/25 (水)	ごはん	米				バナ ナ	りんごジャムヨーグルト/市販のお菓子
	すき焼き風煮	しらたき	牛肉	白菜 玉ねぎ ごぼう	酒 醤油 みりん きび糖		ヨーグルト(乳) いりご りんごジャム
	茶碗蒸し		卵 ちくわ	人参 みつば	酒 醤油 みりん		
	赤だし			なめこ わかめ ねぎ	赤味噌		お茶
10/26 (木)	ごはん	米				フグ ル ト ツ プ	焼きビーフン
	サケの磯焼き		サケ	青のり	酒 醤油 みりん		ビーフン ニラ もやし 中華味 ごま油 醤油
	切干大根の煮物			切干大根 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	さつま芋のすまし汁	さつま芋	薄揚げ	チンゲン菜	醤油 みりん		牛乳
10/27 (金)	ごはん	米				パイ ナ ツ ッ プ ル	ホットドッグ
	トンカツ	油 パン粉 薄力粉	豚肉		酒 中濃ソース		ロールパン(小麦) ウインナー キャベツ カレー粉 油 ケチャップ
	白菜のコンソメ煮	じゃがいも		白菜 パプリカ	コンソメ		
	もやしのスープ			もやし しめじ わかめ	コンソメ		牛乳
10/28 (土)	ごはん	米				オレ ン ジ	ゆかりおにぎり
	カレイの白みそ焼き		カレイ		酒 白みそ 醤油 みりん		米 ゆかり
	人参しりしり		ツナ	人参 切干大根	醤油 みりん		
	けんちん汁	こんにゃく	豆腐	ごぼう ねぎ	醤油 みりん		牛乳
10/30 (月)	ごはん	米				オレ ン ジ	マロンのカップケーキ
	サンマの塩焼き		サンマ		酒 塩		薄力粉 バター(乳) 卵 粉糖 マロンペースト 生クリーム(乳) ベーキングパウダー
	小松菜のしらす和え		しらす	小松菜 人参	醤油 みりん		
	しいたけのみそ汁		卵	しいたけ キャベツ	みそ		牛乳
10/31 (火)	ひじきごはん	米	薄揚げ	ひじき	醤油 みりん	りん ご	マシュマロおこし
	ジンジャーチキン		鶏肉	しょうが	酒 みりん 醤油 きび糖		マシュマロ コーンフレーク バター(乳)
	炒り豆腐	油	豆腐	わかめ コーン	醤油 みりん		
	ほうれん草のスープ	里芋		ほうれん草 玉ねぎ	ガラスープの素		牛乳