

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2・16		3・17・31		4・18		19		6・20		7・21	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ぐつぐつ 五目うどん	うどん 鶏肉 かまぼこ えのき ほうれん草 人参 みりん 醤油 酒 三温糖 かつお 昆布
酢豚	豚肉 玉葱 人参 蓮根 ピーマン バイン缶 ケチャップ 醤油 三温糖 酢 酒 片栗粉 ごま油	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こんにゃく グリーンピース 醤油 酒 三温糖 みりん かつお	鮭の ちゃんちゃん焼き	鮭 バター 酒 玉葱 人参 キャベツ 味噌 みりん 醤油 三温糖 塩	鶏肉の ゆかりマヨ焼き	鶏肉 マヨネーズ ゆかり粉 三温糖 酒	豚肉とチンゲン菜の オイスター炒め	豚肉 チンゲン菜 人参 蓮根 玉葱 醤油 三温糖 酒 オイスターソース	バナナ	
もやしのナムル	もやし ツナ ピーマン 醤油 三温糖 ごま油 中華あじ	カリフラワー サラダ	カリフラワー 人参 パプリカ カニカマ 醤油 三温糖	ひじきの煮物	ひじき 人参 大豆 油揚げ しめじ グリーンピース 醤油 三温糖 かつお	卵の花	おから 人参 しめじ ちくわ ほうれん草 醤油 みりん かつお	白和え	豆腐 小松菜 人参 白味噌 醤油 三温糖		
かきたまスープ	卵 玉葱 なら 中華あじ 片栗粉	豆腐の味噌汁	豆腐 えのき 大根 味噌 かつお	小松菜のすまし汁	麩 小松菜 エリンギ 醤油 かつお	里芋の味噌汁	里芋 人参 玉葱 味噌 かつお	さつま芋の すまし汁	さつま芋 わかめ 舞茸 醤油 かつお		
★ 五平餅	米 赤味噌 ごま みりん 三温糖	★ 抹茶クッキー	抹茶 小麦粉 三温糖 卵 バター	★ ノンフライポテト	じゃが芋 塩 油	★ 南瓜あんパン	南瓜 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	★ ぶどうゼリー	ぶどうジュース 三温糖 ゼラチン	せんべい	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
23		10・24		11・25		12・26		13・27		14・28	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	中華丼	米 玄米 厚揚げ 白菜 人参 ピーマン 玉葱 きくらげ ヤングコーン 酒 中華あじ 醤油 三温糖 片栗粉	ごはん	米 玄米	チキン ハヤシライス	米 玄米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 蓮根 人参 グリーンピース 赤ワイン ケチャップ コンソメ 片栗粉	ぐつぐつ きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布
ハンバーグ	合挽肉 玉葱 人参 コンソメ パン粉 ケチャップ ウスターソース	鱈のフライ	鱈 塩 酒 小麦粉 パン粉 油	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 ツナ 醤油 三温糖 酢 ごま油	牛とじ煮	牛肉 舞茸 人参 ごぼう 玉葱 卵 酒 醤油 みりん 三温糖 かつお	りんごサラダ	りんご キャベツ 人参 胡瓜 酢 三温糖 塩 オリーブ油	オレンジ	
小松菜の煮びたし	小松菜 切干大根 人参 油揚げ 醤油 三温糖 かつお	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ	玉葱のすまし汁	玉葱 しめじ もやし 三つ葉 醤油 かつお	里芋のごま和え	里芋 小松菜 人参 えのき ごま 醤油 三温糖	南瓜の味噌汁	南瓜 チンゲン菜 玉葱 味噌 かつお		
マカロニスープ	マカロニ キャベツ 人参 しめじ コンソメ	白菜の味噌汁	白菜 蓮根 油揚げ 味噌 かつお								
★ ポンデケーキ	白玉粉 小麦粉 粉チーズ ベーキングパウダー 牛乳 油	りんご クッキー		★ スイートポテト	さつま芋 バター 三温糖 卵	★ 鮭おにぎり	米 鮭 ごま 塩	13日 ★カルピスゼリー 牛乳	カルピス ゼラチン	パイ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		27日 せんべい		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

《10月5日(木) お誕生感謝会》

- ・おばけごはん…米・コーン・人参・海苔
- ・南瓜のシチュー…鶏肉・南瓜・玉葱・しめじ・人参・酒・小麦粉・牛乳・コンソメ・塩・バター
- ・キャベツのサラダ…キャベツ・ハム・もやし・人参・三温糖・醤油・酢
- ・りんご

おやつ

- ・★ハロウィン風スフレプリン…卵・牛乳・三温糖・片栗粉・ココア
- ・牛乳

★10月 旬の食材★

- 小松菜 しめじ えのき 玉葱 人参 さつま芋 南瓜
里芋 じゃが芋 鮭 りんご

