

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 29 火	麦ごはん のっぺい汁 揚げ魚のあんかけ	食パン、米、さといも、片栗粉、板こんにゃく、押麦、三温糖、油	かじき、鶏もも肉(皮付き)、ハム、バター、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、万能ねぎ、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、シナモン、こしょう	牛乳100 ウエハース 麦茶 りんごのトースト
2 16 30 水	麦ごはん シャッキリみそ汁 松風焼き・鶏ひき肉 アスパラといかのごま Mayo 和え	米、ホットケーキ粉、押麦、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、いか、卵、米みそ、麦みそ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、米みそ、桜えび、ごま、すりごま、かつお節	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、大根、コーン、ピーマン、グリーンアスパラガス、かいわれ大根、生姜、青のり	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酒、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 パイン缶 牛乳 桜えびのお好み焼き
3 17 31 木	麦ごはん 清汁(わかめ) 納豆の天ぷら レモン和え	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、押麦、はるさめ、白玉麩、三温糖、ごま油、油	挽きわり納豆、卵、鶏ささ身、バター、牛乳	にんじん、えのきたけ、きゅうり、りんご、みかん缶、レモン果汁、塩蔵わかめ、あおのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 ビスケット 麦茶 秋の味覚ケーキ
4 18 金	ロールパン ・レタスのシャキシャキスープ マカロニグラタン トマト	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、油揚げ、粉チーズ、無塩バター	たまねぎ、トマト、にんじん、もやし、コーン缶、マッシュルーム缶、レタス、グリーンピース、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100 りんご 麦茶 ひじき御飯おにぎり
19 土	ブルコギ丼 わかめスープ	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、三温糖、白玉麩、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、おから、赤みそ、すりごま	はくさい、赤ピーマン、にんじん、にら、たまねぎ、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 おから蒸しパン
7 21 月	さつまいもごはん ・豆腐のみそ汁 鶏肉のさっぱり煮	米、さつまいも、三温糖	調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも肉、うずら卵水煮、米みそ、麦みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、黒ごま	人参、大根、なす、ホールトマト缶、えのき茸、エリンギ、玉ねぎ、マッシュルーム、塩蔵わかめ、いんげん、万能ねぎ、生姜、にんにく、パセリ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100 チーズ(棒) 豆乳 トマトリゾット
8 火	麦ごはん コンソメスープ さばのごま Mayo 焼 オレンジサラダ	米、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さば、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、しめじ、えのき茸、みかん缶、コーン、にんじん、パセリ、寒天	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳100 梨 牛乳 黒糖ゼリー
9 23 水	麦ごはん ・具だくさんみそ汁 豚肉のきのこ炒め	さつまいも、米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、脱脂粉乳、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、バター、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、ねぎ、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳100 バナナ 牛乳 スイートポテト
10 24 木	麦ごはん ・野菜スープ(豚肉入り) 白身魚の焼カレー風 ゆでブロッコリー	米、じゃがいも、押麦、三温糖、小麦粉、油	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、豚肉(ばら)、ビザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みかん缶、キャベツ、もも缶、バナナ、ピーマン、セロリー	鳥がらだし汁、ワイン(白)、カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 小魚せんべい 豆乳 フルーツヨーグルト
11 25 金	ロールパン ・かぼちゃスープ メンチカツ サラダ菜	ロールパン、スパゲティ、小麦粉、油、パン粉	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、ベーコン、脱脂粉乳、卵、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しめじ、サラダ菜、パセリ	鳥がらだし汁、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100 りんご 麦茶 きのこのスープスパゲティ
12 26 土	カレーうどん ・和風サラダ	干しうどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、さけ水煮缶詰、ハム、チーズ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、酢、みりん、食塩、酒、しょうゆ、こしょう	牛乳100 ウエハース 牛乳 鮭・チーズおにぎり
28 月	麦ごはん 卵とトマトのかき玉汁 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、小麦粉、三温糖、押麦、油、片栗粉、ごま油	卵、生揚げ、豚肉(こま)、バター、ホイップクリーム、牛乳、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、トマト、キャベツ、みかん缶、ピーマン、にんじん、万能ねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 バナナ 麦茶 誕生会ケーキ

※都合により献立を変更する場合があります。
※31日の3時おやつはハロウィンケーキに変更します。

※完了期食の主食は、押麦なしの白米になります。