

10月のこんだて

4日・18日(月)

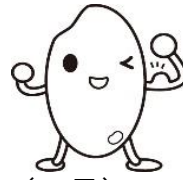
肉豆腐
ほうれん草の磯香あえ
きのこのみそ汁
423kcal



牛乳
お菓子

5日・19日(火)

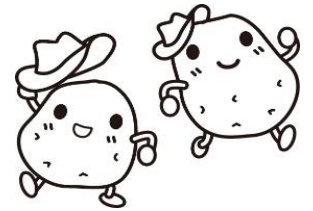
高野豆腐のそぼろ丼
キャベツのしらすあえ
水菜のすまし汁
436kcal



牛乳
かみなりおこし風(5日)
豆腐ドーナツ(19日)

6日・20日(水)

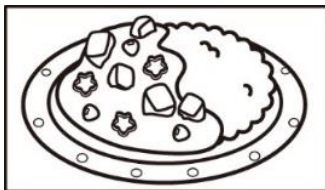
メカジキのフライ
ポテトサラダ
マーボー豆腐スープ
429kcal



牛乳
お菓子

7日・21日(木)

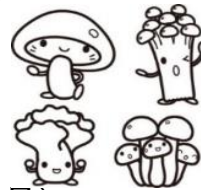
かぼちゃのカレー
フルーツヨーグルト
511kcal



牛乳
お菓子

8日・22日(金)

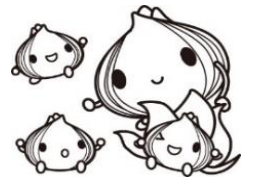
鮭のきのこみそ焼き
ひじきのそぼろ煮
秋野菜の彩り汁
411kcal



牛乳
ごま蒸しパン(8日)
お好み焼き(22日)

11日・25日(月)

牛肉のオイスター
ソース炒め
ブロッコリーと
きのこのサラダ
もやしのスープ
404kcal



牛乳
お菓子

12日・26日(火)

さばのソース煮
ポテトきんぴら
大根の白みそ汁
529kcal



お茶
さつまいもぜんざい(12日)
牛乳
大学芋(26日)

13日・27日(水)

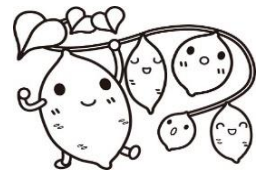
みそ風味ミートローフ
れんこんのツナサラダ
わかめスープ
484kcal



牛乳
お菓子

14日・28日(木)

鶏とさつまいもの甘辛あえ
キャベツの昆布あえ
小松菜のスープ
390kcal



牛乳
お菓子

15日(金)

赤魚の野菜あんかけ
小松菜のカニカマあえ
大根のすまし汁
400kcal



お茶
五平餅

29日(金)

チキンライス
かぼちゃコロッケ
コロコロサラダ
コンソメスープ
フルーツ
529kcal



お茶
ゼリー

10月1日は、遠足です。

晴れでも雨でも、お弁当の用意をお願いします。



献立表

日付	献立名	材料名			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	
4 ・ 18 (月)	白飯 肉豆腐 ほうれん草の磯香あえ きのこのみそ汁	米、こんにゃく 砂糖、油	焼き豆腐、牛肉 みそ、のり佃煮	たまねぎ、もやし こまつな、まいたけ えのきたけ、ねぎ しめじ、しいたけ ほうれんそう にんじん	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのしらすあえ 水菜のすまし汁	米、油、砂糖	鶏ひき肉、卵 高野豆腐 しらす干し	えのきたけ、キャベツ みずな、にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが	牛乳 かみなりおこし風 (5日) 豆腐ドーナツ (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 メカジキのフライ ポテトサラダ マーボー豆腐スープ	米、じゃがいも マヨネーズ、小麦粉 パン粉、油、片栗粉	かじき、ハム 木綿豆腐 豚ひき肉	にら、コーン ねぎ、しょうが きゅうり にんじん	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、バナナ みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 鮭のきのみそ焼き ひじきのそぼろ煮 秋野菜の彩り汁	米、さつまいも 砂糖、ごま油	さけ、鶏ひき肉 油揚げ、みそ ごま、ひじき	かぼちゃ、にんじん しめじ、えのきたけ まいたけ、いんげん ねぎ、しょうが	牛乳 ごま蒸しパン (8日) お好み焼き (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーと きのこのサラダ もやしのスープ	米、ごま油 フレンチド レッシング ごま油、砂糖	牛肉、ハム	えのきたけ、にんじん たまねぎ、もやし キャベツ、にんにく しめじ、ピーマン ねぎ、しょうが ブロッコリー	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 さばのソース煮 ポテトきんぴら 大根の白みそ汁	米、ごま油 フライドポテト 砂糖	さば、白みそ 鶏肉	だいこん、ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	お茶 さつま芋ぜんざい (12日) 牛乳 大学芋(26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 みそ風味ミートローフ れんこんのツナサラダ わかめスープ	米、パン粉 油、砂糖 オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉 絹ごし豆腐、ツナ缶 豆乳、みそ わかめ、ごま	たまねぎ、キャベツ こまつな、れんこん えのきたけ、にんじん いんげん、コーン	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 鶏とさつま芋の甘辛あえ キャベツの昆布あえ 小松菜のスープ	米、さつまいも 油、片栗粉 砂糖	鶏肉、ハム 塩こんぶ、ごま	キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん ピーマン、しょうが	牛乳 お菓子
15 (金)	白飯 赤魚の野菜あんかけ 小松菜のカニカマあえ 大根のすまし汁	米、砂糖、片栗粉 油、米粉、麩	あかうお かにかまぼこ	たまねぎ、だいこん こまつな、キャベツ にんじん、しめじ グリーンピース ねぎ、しょうが	お茶 五平餅
29 (金)	チキンライス かぼちゃコロッケ コロコロサラダ コンソメスープ フルーツ	米、さつまいも パン粉、油 小麦粉	鶏肉、豚肉 ハム、豚ひき肉 ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、みかん缶 パイン缶、コーン きゅうり、だいこん グリーンピース ピーマン	お茶 ゼリー

- ❁ 5日・19日の「高野豆腐のそぼろ丼」の高野豆腐は、別名「凍り豆腐」と言われます。豆腐を冷凍し、低温熟成後に乾燥させて作ってあるので栄養満点な食品です。
- ❁ 15日のおやつ「五平餅」は、岐阜、長野の郷土料理です。焼いた味噌だれが香ばしい素朴なおやつです。