



日	曜日	献立名	材 料	15時のおやつ	材料	10時のおやつ	
1	木	十五夜の芋グラタン サーモンスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 マカロニ さつまいも 粉チーズ パン粉 ホウ イトソース 牛乳/ 鮭 ブロッコリー じゃがいも 人参 コンソメ ネギ 豆乳 にんにく	ココア えびせん		Caウエハース	
2	金	さつま汁 ゼリー 春雨といり卵のゴマドレ和え	鶏肉 大根 人参 こんにゃく 里芋 あげ ささがきごぼう 白菜 深ネギ ネギ/ 春雨 カニ棒 きゅうり キャベツ 卵 ゴマドレ ゼ リー	★揚げいも餅	さつまいも 砂糖 油 団子の粉	星たべよ	
3	土	チャンポン 大根の浅漬け	豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ かまぼこ ちくわ ピーマン キャベ ツ ねぎ/鶏ガラ 鶏がらスープの素 にんにく/ 大根 ゴマ 浅漬け の素	クワッサン ヤクルト		ビスコ	
5	月	親子丼 バナナ 青菜のフレーク和え	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ サリナス 卵 ね ぎ/ほうれんそう 小松菜 人参 鮭フレーク/ バナナ	★マカロニの あべ川	マカロニ 砂糖 きな粉 塩	おにぎりせんべい	
6	火	秋の遠足					
7	水	肉じゃがカレー風味 みかん ジャコとわかめの ゴマポン酢和え	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 糸こんにゃく いんげん 生椎茸 カレールー ねぎ/ ほうれんそう キャベツ ちりめん カニ棒 わか め ゴマポン酢/ みかん	★お好み焼き	お好み粉 天かす 人参 玉ねぎ キャベツ ちくわ 卵 ソース 青のり	キャラメルコーン	
8	木	魚の洋風南蛮漬け マカロニスープ	アジ 片栗粉 パプリカ(赤・黄) ピーマン 玉ねぎ 人参 オリー ブオイル 酢 きゅうり ゴマ/ マカロニ キャベツ ハム 生椎茸 ほうれんそう コンソメ(粉)	ミロ 雪の宿		ミニサラダ	
9	金	スコッチエッグ 温野菜 みそ汁	すり身 じゃがいも うずらの卵 パン粉/ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり ゴマドレ/ 玉ねぎ 豆腐 わかめ ねぎ いりこ みそ/	★フルーツ ヨーグルト	桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖	バタークッキー	
10	土	ミートスパゲティ 卵スープ	合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ(粉) ケチャップ バ ター 粉チーズ スパ麺 マッシュルーム缶/ キャベツ チンゲン菜 ハム 卵 ねぎ 鶏ガラスープの素	バウム クーヘン		クラッカー	
12	月	ポークカレー バナナ キャベツとツナの昆布和え	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ/ キャベツ ツ ナ缶 塩昆布/ バナナ	★揚げたこやき	たこ焼き ソース 油 青のり(粉)	動物ヨーチ	
13	火	ひじきの旨煮 そうめん汁 ゼリー	鶏肉 ひじき 玉ねぎ 人参 あげ ちくわ 蓮根 水煮大豆 こん にゃく/ そうめん かまぼこ ねぎ いりこ だし昆布 (本だし) / ゼリー	ぼたぼた焼き りんご		ミニドーナツ	
14	水	ささ身カツ 清汁 マカロニサラダ	ささ身 パン粉 小麦粉 卵/ マカロニ キャベツ 人参 ハム きゅ うり コーン缶 マヨネーズ /生椎茸 わかめ カニ棒 いりこ	★芋スティック きな粉味	さつまいも 砂糖 きな粉 油	Feウエハース	
15	木	白身魚のポテトチーズ焼き サラダ みそ汁	メルルーサ じゃがいも トマト コンソメ(粉) とろけるチーズ マヨネーズ パセリ ブロッコリー/ 人参 ほうれんそう 豆腐 いり こ みそ	北の卵サブレ バナナ		味しらべ	
16	金	切り干し大根の旨煮 ギョーザピザ	鶏肉 切り干し大根(太) 人参 じゃがいも あげ 生椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ/ ベーコン 玉ねぎ アスパラガス コーン缶 ギョーザの 皮 トマト ケチャップ ピザソース とろけるチーズ	★おぐら ホットケーキ	ホットケーキの素 卵 おぐらあん	ベジタブル	
17	土	かき玉うどん きゅうりの浅漬け	鶏肉 玉ねぎ 人参 サリナス 生椎茸 かまぼこ ちくわ 卵 ねぎ うどん玉 (本だし) /きゅうり 浅漬けの素 ゴマ	リングドーナツ		アンパンマン せんべい	
①9	月	鮭と卵のそぼろ丼 みそ汁 ゼリー	合挽肉 玉ねぎ 人参 ほうれんそう 鮭フレーク 卵/ 大根 わかめ 生椎茸 ねぎ いりこ みそ /ゼリー	★ふかし芋	さつまいも	しるこサンド	
20	火	誕生会 (バーベキューチキン)	鶏肉 焼肉のタレ(甘口) / じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 マヨネーズ/ スパ麺 ケチャップ/ ウィンナー ミニトマト みかん グリンリーフ /玉ねぎ 人参 豆腐 生椎茸 いりこ ねぎ /プリン みかん	ケーキ		動物ビスケット	
21	水	豚汁 バナナ 青菜の中華ジャコ和え	豚肉 大根 人参 里芋 あげ こんにゃく ささがきごぼう 白菜 深ネギ ねぎ / ほうれんそう 小松菜 人参 じゃこ カニ棒 ゴマ 酢 中華の素 ゴマ油	★チーズじゃが	じゃがいも 片栗粉 とろけるチーズ	えび小丸	
22	木	カンパチカツ 温野菜 みそ汁	カンパチカツ/ かぼちゃ ブロッコリー トマト/大根 えのき 人参 ねぎ いりこ みそ	ココナッツサブレ オレンジ		ミニサラダ しょうゆ	
23	金	筑前煮 スパサラ バナナ	鶏肉 生椎茸 人参 竹の子 こんにゃく あげ 大根 里芋 じゃが いも ねぎ/ スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン マヨネーズ/ バナナ	★ドーナツ	卵 砂糖 ホットケーキの素	ホームパイ	
24	土	豆乳とんこつ風ラーメン キャベツの浅漬け	豚肉 もやし 卵 かまぼこ ねぎ ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラスー プの素 にんにく 豆乳/キャベツ 浅漬けの素	源氏パイ ココア		Caせんべい	
26	月	ハヤシライス ナムル みかん	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム缶 ハヤシルウ/ キャベツ 人参 小松菜 もやし 鶏ガラスープの素 ゴマ油	★じゃこ トースト	サンドイッチ用食パン 青のり ちりめん ゴマ マヨネーズ バター	丸ぼうろ	
27	火	高野豆腐の旨煮 ツナサラダ ゼリー	鶏肉 高野豆腐 じゃがいも 人参 竹の子 こんにゃく 生椎茸 里芋 大根 ねぎ / ツナ キャベツ 人参 きゅうり コーン ゴマドレ/ ゼリー	おにぎりせんべい バナナ		ココナッツサブレ	
28	水	コロケ 添え野菜 みそ汁	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 パン粉 卵 油/ キャベツ きゅ うり ブロッコリー トマト/生椎茸 ほうれんそう 豆腐 ねぎ いり こ みそ	★ポップコーン	ポップコーン 油	えびせん	
29	木	白身魚のピカタ 温野菜 豆乳スープ	メルルーサ 小麦粉 卵/ブロッコリー じゃがいも マヨネーズ 人参 キャベツ 玉ねぎ ハム 小松菜 コンソメ(粉) 豆乳	ビスコ オレンジ		雪の宿	
30	金	鶏の唐揚げ さつまいもサラダ 青のり汁	鶏肉 にんにく 片栗粉/ さつまいも 人参 ブロッコリー コーン トマト マヨネーズ/ 青のり(汁用) 豆腐 玉ねぎ ねぎ いりこ 生椎茸	★パンプキン パンケーキ	かぼちゃ 卵 砂糖 ホットケーキの素 バター ホイップクリーム	マリービスケット	
31	土	カレーうどん きゅうりの酢の物	豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ うどん玉 カレールウ/ きゅうり ゴマ 酢 わかめ カニ棒	塩バターパン ココア		ぱりんこせんべい	



キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮てもおいしいですね。



※10月19日(月)は白ご飯は要りません。

★手作りおやつ