

# 10月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
2 ・ 16	月	ごはん		米		
		レタススープ			レタス コーン缶 人参	コンソメ 塩
		タンドリー風チキン	とり肉		しょうが にんにく レモン	マヨドレ カレー粉 塩 トマトケチャップ
		ひじきサラダ	ひじき ツナ缶		きゅうり 人参 もやし	酢 砂糖 塩 醤油 ごま油
3 ・ 17	火	きな粉豆乳蒸しパン	きな粉 豆乳	小麦粉 油		ベーキングパウダー 砂糖
		牛乳	牛乳			
		しっぽくうどん	ぶた肉 豆腐 油揚げ	うどん	大根 人参 あさつき	だし汁 醤油 みりん
		千草和え	かまぼこ		キャベツ きゅうり 人参 小松菜	ごま 砂糖 醤油
4 ・ 18	水	バナナ			バナナ	
		ぶた飯	ぶた肉	米	小松菜	塩 醤油 ごま油
		牛乳	牛乳			
		かしわ飯	とり肉	米	人参 ごぼう あさつき	醤油 酒 みりん 砂糖 ごま油
5 ・ 18	木	切干し大根のごまみそスープ	油揚げ		切干し大根 人参 玉ネギ	ごま ごま油 だし汁 みそ
		さつま芋の甘煮		さつま芋		砂糖 みりん 醤油 塩
		じゃこ青のりクッキー	豆乳 ちりめんじゃこ 青のり	小麦粉 油		砂糖 ごま
		牛乳	牛乳			
6 ・ 18	金	ごはん		米		
		すまし汁			しめじ 小松菜	だし汁 塩 醤油
		サケのネギみそ焼	サケ		長ネギ	みそ みりん 酒 砂糖
		ほうれん草の和風サラダ	のり	油	ほうれん草 もやし えのき 人参	醤油 酢 砂糖 塩
7 ・ 21	土	マカロニのケチャップ炒め	ぶた肉	マカロニ 油	玉ネギ 人参 ヒーマン	トマトケチャップ トマトピューレ 塩
		牛乳	牛乳			コンソメ
		ごはん		米		
		みぞ汁			キャベツ えのき	だし汁 みそ
8 ・ 21	日	肉じゃが	ぶた肉	じゃが芋 油 しらたき	人参 玉ネギ	砂糖 醤油 みりん
		栄養きんぴら(ひじき)	しらす ちくわ ひじき		ごぼう 人参	醤油 砂糖 みりん ごま油
		キャロットケーキ	豆乳	ホットケーキミックス 油	人参	砂糖 ごま
		牛乳	牛乳			
9 ・ 21	月	ハヤシライス	ぶた肉	米 油	玉ネギ マッシュルーム缶	ハヤシルー トマトピューレ 砂糖
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			コンソメ 塩
		おせんべい		おせんべい		砂糖
10 ・ 21	火	お茶				
		ごはん		米		
		みぞ汁	わかめ		玉ネギ	だし汁 みそ
		和風ミートローフ	ぶた肉 とり肉 豆乳	パン粉 片栗粉	玉ネギ 人参	塩 こしょう 醤油 砂糖 みりん 酒
11 ・ 25	水	キャベツのおかか和え			キャベツ 人参 もやし	削り節 醤油
		ほうれん草蒸しパン	チーズ 脱脂粉乳	小麦粉 油	ほうれん草	砂糖 ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
		さけときのこのピラフ	サケフレーク	米 油	人参 玉ネギ しめじ さやいんげん マッシュルーム缶 コーン缶	コンソメ
12 ・ 26	木	ホバイスーフ			ほうれん草 玉ネギ	コンソメ 塩
		大豆のサラダ	大豆 ツナ缶		きゅうり 人参 キャベツ	みそ マヨネーズ 砂糖
		スイーツポテト	豆乳	さつま芋 油		砂糖 メープルシロップ
		牛乳	牛乳			
12 ・ 26	金	ごはん		米		
		みぞ汁			かぼちゃ 長ネギ	だし汁 みそ
		煎り高野豆腐	高野豆腐 とり肉	油	人参 玉ネギ さやいんげん	砂糖 醤油 塩
		ごまじゃこ和え	ちりめんじゃこ		もやし 小松菜 人参 きゅうり	ごま 砂糖 醤油
12 ・ 26	土	ミルククッキー	粉ミルク	小麦粉 油		砂糖
		牛乳	牛乳			