10月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	火	ごはん		米		だし汁 みそ
		みぞ汁			玉ネギ なす あさつき	
		和風ミートローフ	ふた肉 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
		三色和え			小松菜 人参 大根	醤油 塩 削り節
2 ・ 16	水	ごはん		米		だし汁 みそ
		具だくさん汁	油あげ		小松菜 しめじ 人参 大根	
		アジの香味焼き	アジ	片栗粉	にんにく	醤油
		かぼちゃの含め煮			かぼちゃ	しょうゆ 砂糖
3 ・ 17	木	大豆カレーピラフ	とり肉 大豆	米 油	人参 玉ネギ ピーマン にんにく	酒 カレー粉 コンソメ 醤油 塩
		レタススープ			レタス 人参 さやえんどう	コンソメ 塩
		スイートポテトサラダ		さつまい芋	人参 きゅうり 干しぶどう	マヨネーズ 塩
		ほうれん草蒸しパン	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 油	ほうれん草	砂糖 ベーキングパウダー
4 ・ 18	金	ごはん		米		だし汁 みそ
		みぞ汁			玉ネギ なす 切り干し大根	
		とり肉と野菜のうま煮	とり肉	じゃが芋 こんにゃく 油	玉ネギ 人参 さやいんげん	砂糖 醤油
		ほうれん草ツナサラダ	ツナ缶		ほうれん草 人参 もやし えのき	酢 砂糖 醤油 ごま
5 ・ 19	土	豆乳ココアコーンフレーク お茶	豆乳	コーンフレーク コーンスターチ		ココア 砂糖
		ごはん		米		だし汁 みそ
		みぞ汁			玉ネギ なす 切り干し大根	
		とりの照り焼き	とり肉	じゃが芋	人参 玉ネギ	砂糖 醤油 みりん
7 ・ 21	月	ひじき煮	ひじき 油あげ		人参 さやいんげん	だし汁 砂糖 醤油 みりん
		チーズおかかおにぎり	チーズ	米		削り節 醤油
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		だし汁 みそ
8 ・ 22	火	みぞ汁			玉ネギ 豆苗 切り干し大根	砂糖 醤油 みりん
		煎り高野豆腐	高野豆腐 とり肉	油	かぼちゃ あさつき	だし汁 みそ
		栄養きんぴら	しらす ちくわ		人参 玉ネギ きぬさや ごぼう 人参	砂糖 醤油 塩 醤油 砂糖 みりん ごま油
		メーフルオートミールクッキー		小麦粉 オートミール コーンフレーク バター		砂糖 メーフルシロップ
9	水	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		だし汁 塩 醤油
		すまし汁			キャベツ まいたけ 玉ネギ	
		ぶただいこん	ぶた肉	こんにゃく 油	大根 人参 しょうが さやいんげん	みそ 砂糖 醤油 みりん だし汁
10	木	桜和え	桜えび ちくわ		小松菜 人参 白菜	砂糖 醤油
		千千ミ		小麦粉	人参 玉ネギ ニラ	醤油 砂糖 鶏ガラ 酢 ごま ごま油
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		だし汁 みそ
11	金	みぞ汁			切り干し大根 玉ネギ	だし汁 みそ
		とりのから揚げ	とり肉	油 片栗粉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒
		ゆかり和え			小松菜 もやし 人参 きゅうり	ゆかり 塩
		マカロニケチャップ炒め	ぶた肉	マカロニ 油	玉ネギ 人参 ピーマン	トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ 塩
11	金	牛乳	牛乳			

10月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	