

10月の献立予定表

献立名	あか		きいろ		みどり	
	血や肉になるもの		熱や力になるもの		体の調子を整えるもの	
1 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき こまつなともやしのあえもの さつまいもみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ アオリ あつあげ いりこ	こめ むぎ パンこ さとう ごま さつまいも	ねぎ しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ えのき	
4 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	いわしかばやきふう レモンあえ すましじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ こむぎこ ごま でんぷん あぶら さとう	きゃべつ にんじん レモン しめじ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	
5 火	コッペパン ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ きつねうどん(あげ1まい) ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ハム あげ ちくわ いりこ とりにく	パン めん さとう ごま マヨネーズ ジャム	ごぼう もやし にんじん コーン きゃべつ たまねぎ ねぎ しいたけ ブルーベリー	
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレードーフ ちゅうかサラダ つけもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム	こめ むぎ ルー さとう でんぷん あぶら ビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ニンニク シタケ きゅうり きゃべつ きくらげ つけもの	
7 木	かぼちゃパン ぎゅうにゅう	ギョロツケ フルーツヨーグルト ポパイスープ	ぎゅうにゅう すりみ たまご チーズ ひじき ベーコン ヨーグルト	パン パンこ でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ コーン しょうが パナ リンゴ パイン ミカン プドウ ホウレンソウ シタケ キクラゲ	
8 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃそぼろに うめおかかあえ めざし	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ めざし てんぷら かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	うめぼし かぼちゃ たまねぎ にんじん ピース シタケ しらたき タケノコ キュウリ キャベツ モヤシ	
12 火	にんじんパン ぎゅうにゅう	とりにくマーマレードやき ビーンズスープ いんげんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン だいた	パン マーマレード ごま さとう じゃがいも ウズラマメ・キントキマメ・インゲンマ	いんげん きゅうり もやし にんじん たまねぎ コーン しいたけ	
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	うまに てづくりふりかけ しゅうまい	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき かつおぶし あつあげ シュウマイ てんぷら とりにく	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら あぶら	にんじん とうがん しいたけ たけのこ れんこん こんにやく えだまめ	
14 木	こめこパン ぎゅうにゅう	がねあげ とうがんとにくだんごのスープ なし	ぎゅうにゅう たまご ミートボール	パン こむぎこ さとう あぶら さつまいも	なし たまねぎ にんじん とうがん こまつな しいたけ きくらげ しょうが	
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	うおそうめんじる ちぐさやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう うおそうめん あげ とうふ わかめ いりこ たまご とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ホウレンソウ タケノコ あかじそ きゃべつ もやし	
18 月	きりぼしだいこん まぜごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる きびなごフライ かんきつふうみあえ	ぎゅうにゅう あげ てんぷら きびなご とりにく とうふ たまご いりこ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん ピース キリボシダイコン きゃべつ エダマメ レモン ねぎ たまねぎ えのき	
19 火	セルフドック ぎゅうにゅう	(ウインナー) ツナとれんこんのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	パン さとう でんぷん ごま マヨネーズ クリーム じゃがいも	れんこん にんじん きゃべつ もやし たまねぎ コーン パセリ	
20 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	やきにくてづくりだれ ごまあたくあん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ かつおぶし わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	たくあん ニンジン インゲン キャベツ もやし リンゴ ニンニク しょうが キクラゲ シタケ たまねぎ ネギ	
21 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	さつまいもとごぎかなのたれがらめ しるビーフン みかん	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく ちくわ	パン アーモンド さとう さつまいも ごま あぶら ビーフン	みかん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ きゃべつ もやし しいたけ しょうが	
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	するめあえ ちゅうかスープ はるまき	ぎゅうにゅう するめ ぶたにく とうふ はるまき	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	きゅうり きゃべつ にんじん もやし チンゲンサイ しめじ きくらげ しょうが	
25 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	さかなオリーブやき ごもくじる かんぴょうすのもの	ぎゅうにゅう しろみぎかな ぶたにく あつあげ いりこ	こめ むぎ オリーブオイル さといも ごまあぶら ごま さとう	ニンニク レモン にんじん だいこん こまつな コニャク ゴボウ ネギ シタケ キャベツ キュウリ カンピョウ	
26 火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう	チキンビーンズ かきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいた	パン オリーブオイル マーガリン じゃがいも さとう あぶら	バジル にんにく たまねぎ にんじん エダマメ トマト かき キャベツ キュウリ コーン レーズン	
27 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりのみそマヨやき ごまあえ すいもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ かまぼこ とうふ わかめ いりこ	こめ むぎ マヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ えのき もやし きゃべつ キリボシダイコン ニンニク	
28 木	ココアパン ぎゅうにゅう	かぼちゃサラダ ちくわカレーに わんたんスープ	ぎゅうにゅう ハム ちくわ とりにく	パン じゃがいも さとう アーモンド マヨネーズ ごま わんたん あぶら	かぼちゃ きゃべつ たまねぎ にんじん エダマメ もやし ネギ レモン キクラゲ	
29 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	あいしょうじる おかかかえ たまごやき	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき かつおぶし たまご ぶたにく あげ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	にんじん ピース もやし いんげん たまねぎ しらたき えのき だいこん ねぎ	

てんたか うまこ あき
天高く馬肥ゆる秋です。

ことし なつ あつ しょくよく ひと
今年の夏は暑くて食欲のなかった人もいたこと

ぎょうじ めじろ あき
でしょう。行事が目白おしの秋をのりきるためにも

さんしょく た げんき まいにち す はやね はやお あさ
三食しっかり食べて、元気な毎日を過ごしましょう。(早寝・早起き・朝ごはん)

※20日の焼き肉には天草黒牛の肉を使っています。

※献立は都合により変更することもあります

