

※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

2021年10月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	金	ご飯 鶏肉照り焼き ブロッコリーおかか和え 厚揚げ煮物 みそ汁 	りんご	じゃこトースト 牛乳	●米●鶏肉、しょうが●ブロッコリー、人参、かつお節 ●厚揚げ●玉ねぎ、白菜、えのき●りんご ◆食パン、しらす干し、ごま
2	土	きつねうどん さつまいもレモン煮	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、人参、油揚げ、かまぼこ、ねぎ ●さつまいも、レモン果汁●バナナ
3	日				
4	月	ご飯 魚バターしょうゆ焼き チンゲン菜ごま和え さつまいも天ぷら すまし汁	梨	豆腐ブラウニー 牛乳	●米●鮭、バター●チンゲン菜、人参、ごま ●さつまいも、てんぷら粉●玉ねぎ、油揚げ、わかめ ●梨 ◆ホットケーキミックス、木綿豆腐、ココア、バター スキムミルク
5	火	ご飯 豚肉しょうが炒め かぼちゃサラダ ひじき和風和え みそ汁	オレンジ	ゼリー ビスケット お茶	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが ●かぼちゃ、きゅうり、コーン ●ひじき、小松菜、人参、ツナ、焼きのり、かつお節 ●木綿豆腐、なめこ●オレンジ ◆かんてんばば◆マリー
6	水	ご飯 魚天ぷら キャベツツナ和え 春雨サラダ スープ	 柿	ごまクッキー 牛乳	●米●カラスカレイ、てんぷら粉●キャベツ、人参、ツナ ●春雨、きゅうり、ごま●玉ねぎ、人参、チンゲン菜●柿 ◆小麦粉、バター、スキムミルク、ごま
7	木	チキンカレー わかめ和え物 チーズ	バナナ	サンドイッチ 牛乳	●米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールウ スキムミルク●わかめ、きゅうり、人参、かまぼこ、ごま ●キャンディチーズ●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
8	金	ご飯 魚マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 小松菜・油揚げ和え物 みそ汁	 りんご	かぼちゃマフィン 牛乳	●米●鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、スキムミルク ●ごぼう、人参、糸こんにゃく、ごま●小松菜、油揚げ ●木綿豆腐、わかめ、大根●りんご ◆ホットケーキミックス、かぼちゃ、バター、スキムミルク
9	土	豚丼 みそ汁	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ●玉ねぎ、わかめ ●オレンジ
10	日				
11	月	ご飯 鶏肉トマト煮 さつまいもスティック ブロッコリー和え物 スープ 	梨	麩ラスク せんべい 牛乳	●米●鶏肉、トマト缶、玉ねぎ、にんにく●さつまいも ●ブロッコリー、人参●木綿豆腐、もやし、人参●梨 ◆おつゆ麩、バター◆星たべよ
12	火	ご飯 さつま揚げ 白菜塩昆布和え かぼちゃ煮物 みそ汁	バナナ	ひじきツナおにぎり お茶	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ しょうが、スキムミルク●白菜、人参、きゅうり、塩昆布 ●かぼちゃ●キャベツ、おつゆ麩●バナナ ◆米、ひじき、ツナ、ごま
13	水	わかめご飯 ハンバーグ ころころサラダ チンゲン菜しらす和え みそ汁	オレンジ	チーズトースト 牛乳	●米、わかめふりかけ●豚ひき肉、玉ねぎ、人参 パン粉、スキムミルク●大豆、きゅうり、ツナ、ごま ●チンゲン菜、人参、しらす干し ●木綿豆腐、わかめ、えのき●オレンジ ◆食パン、チーズ
14	木	ご飯 魚ちゃんちゃん焼き もやし・きゅうり中華和え ゆでウインナー すまし汁	 りんご	ふかし芋 牛乳	●米●鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ ●もやし、きゅうり、わかめ●ウインナー ●そうめん、人参、ねぎ●りんご ◆さつまいも
15	金	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草変わり和え ちくわ磯辺焼き 味噌汁	バナナ	ハートパイ せんべい 牛乳	●米●鶏肉、小麦粉、タルタルソース ●ほうれん草、人参、ウインナー ●ちくわ、青のり●玉ねぎ、油揚げ、大根、こんにゃく ●バナナ ◆パイシート◆ぱりんこ

2021年10月 献立表(16日~31日) 社会福祉法人豊友会

日 曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16 土	コーンラーメン じゃがいも照り焼き	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●中華麺、焼き豚、キャベツ、コーン、もやし、かまぼこ ねぎ ●じゃがいも●オレンジ
17 日				
18 月	ご飯 魚照り焼き キャベツちくわ和え わかめナムル 味噌汁	りんご	大学芋 牛乳	●米●カラスカレイ、しょうが ●キャベツ、人参、ちくわ ●わかめ、もやし、ごま●白菜、人参、ごぼう●りんご ◆さつまいも、黒ごま
19 火	ご飯 麻婆豆腐 小松菜和え物 こんにやくきんぴら	柿	ココアクッキー 牛乳	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しょうが ねぎ ●小松菜、人参、コーン●こんにやく、ごま●柿 ◆小麦粉、バター、ココア、スキムミルク
20 水	アルファ米 田舎ごはん 肉じゃが 白菜和え物 ちくわ天ぷら	非常食を 食べてみよう 梨	フルーツヨーグルト お茶	●アルファ米 尾西の田舎ごはん ●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく グリーンピース●白菜、人参、油揚げ、ごま ●ちくわ、てんぷら粉●梨 ◆ヨーグルト、桃缶、みかん缶、スキムミルク
21 木	ご飯 魚京焼き 五目豆煮物 ほうれん草ごま和え みそ汁	バナナ	ころころチーズマフィン 牛乳	●米●カラスカレイ、ごま●ひじき、大豆、ちくわ 板こんにやく、人参●ほうれん草、人参、ごま ●なめこ、玉ねぎ、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキミックス、チーズ、ヨーグルト スキムミルク
22 金	わかめ鮭ご飯 照りマヨチキン フライド里芋 ブロッコリーおかか和え すまし汁 一口ゼリー	お誕生会	バターケーキ 牛乳	●米、鮭フレーク、わかめふりかけ●鶏肉、しょうが ●里芋●ブロッコリー、人参、かつお節 ●油揚げ、大根、木綿豆腐●一口ゼリー ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク ホイップクリーム
23 土	ドライカレー スープ	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが カレールウ●わかめ、キャベツ●りんご
24 日				
25 月	ご飯 魚ケチャップ炒め ほうれん草白和え かぼちゃオープン焼き スープ	オレンジ	りんごケーキ 牛乳	●米●赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン ●ほうれん草、人参、木綿豆腐、ごま、糸こんにやく ●かぼちゃ ●チンゲン菜、えのき、人参●オレンジ ◆ホットケーキミックス、バター、りんご、スキムミルク
26 火	ご飯 鶏肉から揚げ ひじきサラダ 金時豆煮物 すまし汁	バナナ	プリン せんべい お茶	●米●鶏肉、小麦粉、しょうが、にんにく ●ひじき、きゅうり、人参、ごま ●金時豆●玉ねぎ、人参、木綿豆腐 ●バナナ ◆かんでんぱば、スキムミルク◆きなこ餅
27 水	ご飯 魚塩焼き 切り干し大根煮物 チンゲン菜ごま和え 豚汁	梨	さつまいもおにぎり お茶	●米●鮭(1~2歳)、さんま(3~5歳) ●切り干し大根、人参、油揚げ、大豆 ●チンゲン菜、人参、ごま ●豚肉、里芋、板こんにやく、ごぼう、ねぎ●梨 ◆米、さつまいも、黒ごま
28 木	ご飯 ビーフシチュー こんにやく土佐煮 ほうれん草のり和え	りんご	ホットドック 牛乳	●米●牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー ビーフシチュールウ、スキムミルク ●板こんにやく、かつお節 ●ほうれん草、人参、焼きのり●りんご ◆ロールパン、キャベツ、ウインナー
29 金	ゆかりご飯 すり身磯辺フライ さつまいもサラダ ブロッコリーツナ和え スープ	オレンジ	かぼちゃクッキー 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●白身魚すり身、人参、玉ねぎ 青のり、パン粉、スキムミルク●さつまいも、きゅうり コーン●ブロッコリー、人参、ツナ ●春雨、人参、ウインナー、ねぎ●オレンジ ◆小麦粉、かぼちゃ、バター、スキムミルク
30 土	焼きそば スープ	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●豚肉、中華麺、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ●わかめ、じゃがいも●バナナ
31 日				

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。