











2024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	火	青菜ごはん かぼちゃシチュー キャベツツナ和え ひじき煮物	りんご	メロンパントースト スキムミルク	●米、青菜ふりかけ●鶏ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ 人参、クリームシチュールウ、スキムミルク ●キャベツ、きゅうり、ツナ ●ひじき、大豆、人参、ちくわ●りんご ◆食パン、バター、小麦粉
2	水	ごはん 魚竜田揚げ ほうれん草のり和え こんにやくきんぴら 味噌汁	オレンジ	炊き込みおにぎり お茶	●米●赤魚、しょうが ●ほうれん草、もやし、刻みのり ●板こんにやく、ごま ●切干大根、人参、油揚げ●オレンジ ◆米、ごぼう、人参、しめじ
3	木	ごはん 麻婆豆腐 和風ツナスパゲティ じゃがバター 	バナナ	ふラスク 梨 スキムミルク	●米 ●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが ●スパゲティ、人参、コーン、ツナ、かつお節 ●じゃがいも、バター、粉パセリ●バナナ  ◆おつゆ麩、バター◆梨
4	金	ごはん 鶏肉ごま味噌焼き 大根甘酢和え 小松菜変わり和え すまし汁 	ぶどう	大学いも スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、ごま ●大根、人参、きゅうり ●小松菜、人参、ウインナー ●木綿豆腐、えのきたけ、わかめ●ぶどう  ◆さつまいも、黒ごま
5	土	ビビンバ スープ	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚ひき肉、しょうが、ほうれん草、もやし、人参、ごま ●白菜、厚揚げ、ねぎ●オレンジ
6	日				
7	月	わかめごはん 肉じゃが キャベツおかか和え ちくわカレー炒め	りんご	クラッカーサンド バナナ スキムミルク	●米、わかめふりかけ ●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん 糸こんにやく●キャベツ、人参、かつお節 ●ちくわ、カレー粉●りんご ◆クラッカー、いちごジャム◆バナナ
8	火	ごはん 魚バターしょうゆ焼き 白菜ごま和え 高野豆腐煮物 豚汁 	梨	プリン せんべい お茶	●米●鮭、えのきたけ、しめじ、バター、小麦粉 ●白菜、人参、ごま●高野豆腐 ●豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ●梨 ◆かんてんばば、スキムミルク◆星たべよ
9	水	ごはん 豆腐ふんわり揚げ チンゲン菜ゆかり和え ゆでウインナー スープ	バナナ	しらすチーズパイ スキムミルク	●米●木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、れんこん、人参 ねぎ、スキムミルク ●チンゲン菜、わかめ、ゆかりふりかけ ●ウインナー●しめじ、もやし、ほうれん草●バナナ ◆パイシート、しらす干し、粉チーズ、青のり
10	木	ごはん 魚オーロラソースかけ 春雨酢の物 さつまいもサラダ 味噌汁	柿 	ココアクッキー スキムミルク	●米●カラスカレイ、小麦粉 ●春雨、人参、きゅうり、ごま ●さつまいも、コーン、チーズ ●キャベツ、なめこ、ねぎ●柿 ◆小麦粉、バター、ココアパウダー、スキムミルク
11	金	ごはん 酢鶏 ブロッコリーごま和え チーズ すまし汁	オレンジ	きなこ豆 ビスコ スキムミルク	●米●鶏肉、玉ねぎ、人参、れんこん、しょうが ●ブロッコリー、ごま●チーズ ●白菜、厚揚げ、わかめ●オレンジ  ◆大豆、きな粉◆ビスコ
12	土	肉うどん キャベツごま和え	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、牛肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草 ●キャベツ、人参、ごま●りんご
13	日				
14	月	 スポーツの日			
15	火	ごはん 皮なしシューマイ 白菜塩昆布和え 切干大根煮物 味噌汁	バナナ	黒糖蒸しパン スキムミルク	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、木綿豆腐、春雨、しょうが スキムミルク●白菜、きゅうり、塩昆布 ●切干大根、人参、油揚げ ●えのきたけ、もやし、わかめ●バナナ ◆ホットケーキミックス、黒糖、スキムミルク

2024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	水	ごはん 魚西京焼き 小松菜ツナ和え じゃがいもきんぴら すまし汁 	柿	フルーツヨーグルト お茶	●米●カラスカレイ、しょうが ●小松菜、もやし、ツナ ●じゃがいも、人参、ごま ●玉ねぎ、おつゆ麩、ねぎ●柿 ◆ヨーグルト、みかん缶、バナナ、りんご、スキムミルク
17	木	ゆかりごはん 筑前煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁	ぶどう	きなこクリームサンド スキムミルク 	●米、ゆかりふりかけ ●鶏肉、ごぼう、れんこん、人参、板こんにゃく、いんげん ●ほうれん草、えのきたけ、ごま ●玉ねぎ、木綿豆腐、わかめ●ぶどう ◆食パン、きな粉
18	金	ごはん 魚塩焼き チンゲン菜中華和え 厚揚げ煮物 スープ 	りんご	ごまクッキー スキムミルク	●米●鮭 ●チンゲン菜、人参、ちくわ、ごま●厚揚げ ●春雨、玉ねぎ、ウインナー、コーン、ねぎ●りんご ◆小麦粉、バター、ごま、スキムミルク
19	土	ちゃんぽん麺 さつまいもレモン煮	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、赤板、人参 コーン●さつまいも、レモン果汁●バナナ
20	日				
21	月	ごはん 鶏肉塩から揚げ 白菜お浸し こんにゃく甘辛炒め 味噌汁	梨	コーンフレーク 牛乳 	●米●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●白菜、人参、油揚げ●板こんにゃく ●じゃがいも、玉ねぎ、わかめ●梨 ◆コーンフレーク
22	火	ごはん 魚カレームニエル 春雨炒め ペイクじゃが スープ	バナナ	ころころチーズマフィン スキムミルク	●米●赤魚、バター、カレー粉、小麦粉 ●春雨、もやし、人参、ピーマン、ごま ●じゃがいも、粉パセリ●木綿豆腐、キャベツ、ねぎ ●バナナ◆ホットケーキミックス、ヨーグルト、チーズ スキムミルク
23	水	ごま塩ごはん すき焼き風煮 ほうれん草しらす和え ちくわ磯部揚げ	柿	ジャムサンド スキムミルク	●米、ごま塩ふりかけ●豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ 人参、えのきたけ、しらたき、おつゆ麩、ねぎ ●ほうれん草、人参、しらす干し ●ちくわ、天ぷら粉、青のり●柿 ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
24	木	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き わかめごま和え かぼちゃ煮物 すまし汁	りんご	スイートポテト スキムミルク 	●米●鮭、玉ねぎ、しめじ、コーン、しょうが ●わかめ、キャベツ、人参、ごま●かぼちゃ ●大根、人参、ねぎ●りんご ◆さつまいも、バター、スキムミルク
25	金	ごはん さつま揚げ チンゲン菜コーンと和え 金時豆煮 味噌汁	バナナ	ゼリー ビスケット お茶	●米 ●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ねぎ、スキムミルク ●チンゲン菜、人参、コーン●金時豆 ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●バナナ ◆かんてんばば◆マリービスケット
26	土	中華丼 味噌汁	オレンジ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、豚肉、白菜、もやし、玉ねぎ、人参、干しいたけ しょうが●キャベツ、油揚げ、ねぎ●オレンジ
27	日				
28	月	ごはん 魚照り焼き ほうれん草白和え ごぼう土佐煮 スープ	りんご	チュモツパ お茶 	●米●カラスカレイ、しょうが ●ほうれん草、人参、木綿豆腐、糸こんにゃく、ごま ●ごぼう、人参、かつお節 ●玉ねぎ、えのきたけ、チンゲン菜●りんご ◆米、ねぎ、刻みのり、ツナ、ごま
29	火	ごはん テリマヨチキン ひじきツナ和え もやしナムル 味噌汁	オレンジ	バナナケーキ スキムミルク	●米●鶏肉 ●ひじき、小松菜、コーン、ツナ ●もやし、人参、きゅうり、ごま ●なめこ、油揚げ、わかめ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、バター、バナナ、スキムミルク
30	水	鮭わかめごはん エリンギハンバーグ ゆでブロッコリー さつまいもスティック スープ ひとくちゼリー 	お誕生会		●米、鮭フレーク、わかめふりかけ●豚ひき肉、玉ねぎ 木綿豆腐、エリンギ、パン粉、スキムミルク ●ブロッコリー●さつまいも ●白菜、人参、ウインナー●ひとくちゼリー ◆パイシート、りんご
31	木	カレーライス コールスローサラダ マカロニナポリタン 	バナナ	かぼちゃクッキー スキムミルク	●米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールウ スキムミルク●キャベツ、人参、コーン、ツナ ●マカロニ、玉ねぎ、しめじ、ウインナー●バナナ ◆かぼちゃ、小麦粉、バター、スキムミルク

※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。