

※マヨネーズ、てんぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

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 牛乳	●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	栗・さつまいも おにぎり お茶	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●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、栗、さつまいも、ごま塩
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 牛乳	●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 牛乳	●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	ピピンバ 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 牛乳	●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 ◆かんでんぱば、スキムミルク◆星たべよ
9	水	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 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 牛乳	●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 牛乳	●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 牛乳	●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				
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 牛乳	●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、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 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●鶏肉、ごぼう、れんこん 人参、板こんにやく、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 牛乳	●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●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 赤板かまぼこ、人参、コーン ●さつまいも、レモン●バナナ
20	日	🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆			
21	月	ごはん 鶏肉塩から揚げ 白菜お浸し かぼちゃ煮物 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●かぼちゃ ●じゃがいも、玉ねぎ、わかめ●梨 ◆コーンフレーク
22	火	ごはん 魚カレーニエル 春雨炒め ベイクじゃが スープ	バナナ	ころころチーズ マフィン 牛乳	●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 ほうれん草なめたけ和え ちくわ磯部揚げ	柿	ジャムサンド 牛乳	●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、なめたけ ●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 こんにやく甘辛炒め すまし汁	りんご	スイートポテト 牛乳	●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●板こんにやく ●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
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、糸こんにやく 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 牛乳	●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 牛乳	●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。