

# 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<br>かぼちゃシチュー<br>キャベツツナ和え<br>ひじき煮物                                                                                          | りんご                                                                                   | メロンパントースト<br>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<br>●キャベツ、きゅうり、ツナ<br>●ひじき、大豆、人参、ちくわ●りんご<br>◆食パン、バター、小麦粉        |
| 2  | 水 | ごはん<br>魚竜田揚げ<br>ほうれん草のり和え<br>こんにやくきんぴら<br>味噌汁                                                                                   | オレンジ                                                                                  | 炊き込みおにぎり<br>お茶                                                                                        | ●米●赤魚、しょうが<br>●ほうれん草、もやし、刻みのり<br>●板こんにやく、ごま<br>●切干大根、人参、油揚げ●オレンジ<br>◆米、ごぼう、人参、しめじ                          |
| 3  | 木 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>和風ツナスパゲティ<br>じゃがバター             | バナナ                                                                                   | ふらスク<br>梨 <br>スキムミルク | ●米<br>●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが<br>●スパゲティ、人参、コーン、ツナ、かつお節<br>●じゃがいも、バター、粉パセリ●バナナ<br>◆おつゆ麩、バター◆梨             |
| 4  | 金 | ごはん<br>鶏肉ごま味噌焼き<br>大根甘酢和え<br>小松菜変わり和え<br>すまし汁  | ぶどう                                                                                   | スイートポテト<br>スキムミルク    | ●米●鶏肉、しょうが、ごま<br>●大根、人参、きゅうり<br>●小松菜、人参、ウインナー<br>●木綿豆腐、えのきたけ、わかめ●ぶどう<br>◆さつまいも、バター、スキムミルク                  |
| 5  | 土 | ビビンバ<br>スープ                                                                                                                     | オレンジ                                                                                  | お楽しみお菓子<br>牛乳                                                                                         | ●米、豚ひき肉、しょうが、ほうれん草、もやし、人参、ごま<br>●白菜、厚揚げ、ねぎ●オレンジ                                                            |
| 6  | 日 |                                               |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                            |
| 7  | 月 | わかめごはん<br>肉じゃが<br>キャベツおかか和え<br>ちくわカレー炒め                                                                                         | りんご                                                                                   | クラッカーサンド<br>バナナ<br>スキムミルク                                                                             | ●米、わかめふりかけ<br>●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、糸こんにやく<br>●キャベツ、人参、かつお節<br>●ちくわ、カレー粉●りんご<br>◆クラッカー、いちごジャム◆バナナ          |
| 8  | 火 | ごはん<br>魚バターしょうゆ焼き<br>白菜ごま和え<br>高野豆腐煮物<br>豚汁  | 梨                                                                                     | プリン<br>せんべい<br>お茶                                                                                     | ●米●鮭、えのきたけ、しめじ、バター、小麦粉<br>●白菜、人参、ごま●高野豆腐<br>●豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ●梨<br>◆かんでんぱば◆星たべよ                             |
| 9  | 水 | ごはん<br>豆腐のふんわり揚げ<br>チンゲン菜ゆかり和え<br>ゆでウインナー<br>スープ                                                                                | バナナ                                                                                   | しらすチーズパイ<br>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<br>●ウインナー●しめじ、もやし、ほうれん草●バナナ<br>◆パイシート、しらす干し、粉チーズ、青のり  |
| 10 | 木 | ごはん<br>魚オーロラソースかけ<br>春雨酢の物<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁                                                                                   | 柿  | ココアクッキー<br>スキムミルク                                                                                     | ●米●カラスカレイ、小麦粉<br>●春雨、人参、きゅうり、ごま<br>●さつまいも、コーン、チーズ<br>●キャベツ、なめこ、ねぎ●柿<br>◆小麦粉、バター、ココアパウダー、スキムミルク             |
| 11 | 金 | ごはん<br>酢鶏<br>ブロッコリーごま和え<br>チーズ<br>すまし汁       | オレンジ                                                                                  | きなこ豆<br>ビスコ<br>スキムミルク                                                                                 | ●米●鶏肉、玉ねぎ、人参、れんこん、しょうが<br>●ブロッコリー、ごま●チーズ<br>●白菜、厚揚げ、わかめ●オレンジ<br>◆大豆、きな粉◆ビスコ                                |
| 12 | 土 | 肉うどん<br>キャベツごま和え                                                                                                                | りんご                                                                                   | お楽しみお菓子<br>牛乳                                                                                         | ●ゆでうどん、牛肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草<br>●キャベツ、人参、ごま●りんご                                                                  |
| 13 | 日 |                                             |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                            |
| 14 | 月 |  <b>スポーツの日</b>                              |                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                            |
| 15 | 火 | ごはん<br>皮なしシューマイ<br>白菜塩昆布和え<br>切干大根煮物<br>味噌汁                                                                                     | バナナ                                                                                   | 黒糖蒸しパン<br>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<br>●切干大根、人参、油揚げ<br>●えのきたけ、もやし、わかめ●バナナ<br>◆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<br>魚西京焼き<br>小松菜ツナ和え<br>じゃがいもきんぴら<br>すまし汁                                                                                      | 柿    | フルーチェ<br>お茶           | ●米●カラスカレイ、しょうが<br>●小松菜、もやし、ツナ<br>●じゃがいも、人参、ごま<br>●玉ねぎ、おつゆ麩、ねぎ●柿<br>◆フルーチェ                                     |
| 17 | 木 | ゆかりごはん<br>筑前煮<br>ほうれん草ごま和え<br>味噌汁                                                                                                 | ぶどう  | きなこクリームサンド<br>スキムミルク  | ●米、ゆかりふりかけ<br>●鶏肉、ごぼう、れんこん、人参、板こんにやく、いんげん<br>●ほうれん草、えのきたけ、ごま<br>●玉ねぎ、木綿豆腐、わかめ●ぶどう<br>◆食パン、きな粉                 |
| 18 | 金 | ごはん<br>魚塩焼き<br>チンゲン菜中華和え<br>厚揚げ煮物<br>スープ                                                                                          | りんご  | ごまクッキー<br>スキムミルク      | ●米●鮭<br>●チンゲン菜、人参、ちくわ、ごま●厚揚げ<br>●春雨、玉ねぎ、ウインナー、コーン、ねぎ●りんご<br>◆小麦粉、バター、ごま、スキムミルク                                |
| 19 | 土 | ちゃんぽん麺<br>さつまいもレモン煮                                                                                                               | バナナ  | お楽しみお菓子<br>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<br>鶏肉塩から揚げ<br>白菜お浸し<br>こんにやく甘辛炒め<br>味噌汁                                                                                       | 梨    | フルーツヨーグルト<br>お茶       | ●米●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉<br>●白菜、人参、油揚げ●板こんにやく<br>●じゃがいも、玉ねぎ、わかめ●梨<br>◆ヨーグルト、みかん缶、バナナ、りんご、スキムミルク                    |
| 22 | 火 | ごはん<br>魚カレームニエル<br>春雨炒め<br>ペイクじゃが<br>スープ                                                                                          | バナナ  | ころころチーズマフィン<br>スキムミルク | ●米●赤魚、バター、カレー粉、小麦粉<br>●春雨、もやし、人参、ピーマン、ごま<br>●じゃがいも、粉パセリ●木綿豆腐、キャベツ、ねぎ<br>●バナナ<br>◆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<br>すき焼き風煮<br>ほうれん草なめたけ和え<br>ちくわ磯部揚げ                                                                                        | 柿    | ジャムサンド<br>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<br>●ほうれん草、人参、なめたけ<br>●ちくわ、天ぷら粉、青のり●柿<br>◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム |
| 24 | 木 |                                                                                                                                   |      | <b>親子遠足</b>           |                                                                                                               |
| 25 | 金 | ごはん<br>さつまいも揚げ<br>チンゲン菜コーンと和え<br>金時豆煮<br>味噌汁                                                                                      | バナナ  | コーンフレーク<br>牛乳         | ●米<br>●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ねぎ、スキムミルク<br>●チンゲン菜、人参、コーン●金時豆<br>●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●バナナ<br>◆コーンフレーク                          |
| 26 | 土 | 中華丼<br>味噌汁                                                                                                                        | オレンジ | お楽しみお菓子<br>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<br>魚照り焼き<br>ほうれん草白和え<br>ごぼう土佐煮<br>スープ                                                                                         | りんご  | チュモツパ<br>お茶           | ●米●カラスカレイ、しょうが<br>●ほうれん草、人参、木綿豆腐、糸こんにやく、ごま<br>●ごぼう、人参、かつお節<br>●玉ねぎ、えのきたけ、チンゲン菜●りんご<br>◆米、ねぎ、刻みのり、ツナ、ごま        |
| 29 | 火 | ごはん<br>テリマヨチキン<br>ひじきツナ和え<br>もやしナムル<br>味噌汁                                                                                        | オレンジ | バナナケーキ<br>スキムミルク      | ●米●鶏肉<br>●ひじき、小松菜、コーン、ツナ<br>●もやし、人参、きゅうり、ごま<br>●なめこ、油揚げ、わかめ●オレンジ<br>◆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<br>エリンギハンバーグ<br>ゆでブロッコリー<br>さつまいもスティック<br>スープ<br>ひとくちゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お誕生会</span> |      | アップルパイ<br>スキムミルク      | ●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<br>●ブロッコリー●さつまいも<br>●白菜、人参、ウインナー●ひとくちゼリー<br>◆パイシート、りんご         |
| 31 | 木 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>マカロニナポリタン                                                                                                  | バナナ  | かぼちゃクッキー<br>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、焼きのり●キャベツ、人参、コーン、ツナ<br>●マカロニ、玉ねぎ、しめじ、ウインナー●バナナ<br>◆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。