

※マヨネーズ・てんぷら粉は**卵不使用**の物を使用しています。

2025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	水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーごま和え かぼちゃオープン焼き	ぶどう	アップルパイ 牛乳	●米●焼き豆腐、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき えのきたけ、おつゆ麩●ブロッコリー、ごま ●かぼちゃ●ぶどう ◆パイシート、りんご
2	木	ごはん 魚オーロラソースかけ 白菜ごま和え 厚揚げ煮物 すまし汁	バナナ	炊き込みおにぎり お茶	●米●カラスカレイ、小麦粉 ●白菜、ほうれん草、人参、ごま ●厚揚げ ●玉ねぎ、おつゆ麩、ねぎ●バナナ ◆米、ごぼう、人参、しめじ
3	金	ゆかりごはん 回鍋肉 照りっこかぼちゃ こんにやく土佐煮 スープ	梨	バタークッキー 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●豚肉、キャベツ、もやし、玉ねぎ 人参、エリンギ、ピーマン、しょうが、にんにく ●かぼちゃ、黒ごま●板こんにやく、かつお節 ●春雨、コーン、わかめ●梨 ◆小麦粉、バター、スキムミルク
4	土	ツナキャベツ丼 味噌汁	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、刻みのり ●じゃが芋、もやし、わかめ ●バナナ
5	日				
6	月	ごはん ミートボール 小松菜かまぼこ和え 切干大根サラダ スープ	りんご	麩ラスク 柿 牛乳	●米●肉団子●小松菜、赤板かまぼこ、えのきたけ ●切干大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま ●キャベツ、人参、もやし●りんご ◆おつゆ麩、バター◆柿
7	火	ごはん 魚塩焼き チンゲン菜塩昆布和え 五目豆煮物 味噌汁	オレンジ	大学芋 牛乳	●米●鮭(1～2歳児)、さば(3～5歳児) ●チンゲン菜、わかめ、塩昆布 ●大豆、ひじき、人参、板こんにやく、れんこん ●玉ねぎ、油揚げ、ねぎ●オレンジ ◆さつま芋、黒ごま
8	水	ごま塩ごはん 筑前煮 ゆでブロッコリー ちくわおかかマヨ	バナナ	ツナマヨサンド 牛乳	●米、ごま塩ふりかけ ●鶏肉、じゃが芋、人参、ごぼう、れんこん、板こんにやく いんげん●ブロッコリー ●ちくわ、かつお節●バナナ ◆食パン、ツナ
9	木	ごはん すり身ふんわり焼き もやしナムル かぼちゃ天ぷら 味噌汁	梨	スコーン 牛乳	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ひじき、しょうが、ねぎ スキムミルク●もやし、人参、きゅうり、ごま ●かぼちゃ、天ぷら粉 ●ほうれん草、厚揚げ、しめじ●梨 ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク
10	金	ごはん 豚肉しょうが炒め コールスローサラダ じゃが芋金平 すまし汁	ぶどう	ゼリー ビスコ お茶	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、しょうが ●キャベツ、きゅうり、しらす干し ●じゃが芋、人参、糸こんにやく、ごま ●木綿豆腐、わかめ、大根●ぶどう ◆かんてんばば◆ビスコ
11	土	あんかけうどん さつま芋レモン煮	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ しょうが ●さつま芋、レモン果汁 ●オレンジ
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	カレーライス ひじきサラダ きゅうりゆかり和え	バナナ	ココアマフィン 牛乳	●米、鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、まいたけ カレールウ、スキムミルク ●ひじき、小松菜、コーン、ツナ、刻みのり、かつお節、ごま ●きゅうり、大根、人参、ゆかりふりかけ●バナナ ◆ホットケーキミックス、ココア、バター、スキムミルク
15	水	ごはん 魚竜田揚げ 春雨サラダ かぼちゃ煮物 豚汁	りんご	フルーチェ せんべい お茶	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●春雨、人参、きゅうり●かぼちゃ ●豚肉、さつま芋、玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ●りんご ◆フルーチェ、スキムミルク◆星たべよ

2025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	木	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き 白菜のり和え 高野豆腐煮物 すまし汁	柿	マカロニきな粉 牛乳	●米●鶏肉、しょうが、ごま ●白菜、ほうれん草、人参、刻みのり ●高野豆腐 ●わかめ、人参、玉ねぎ●柿 ◆マカロニ、きな粉、ごま
17	金	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ツナ和え フライドポテト スープ	オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	●米●木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、パン粉 スキムミルク●チンゲン菜、コーン、ツナ●じゃが芋 ●大根、えのきたけ、ねぎ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、黒糖、スキムミルク
18	土	豚丼 スープ	りんご	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、ねぎ ●春雨、キャベツ、わかめ●りんご
19	日				
20	月	青菜ごはん ポトフ わかめごま和え物 チーズ	バナナ	こまつなおにぎり お茶	●米、青菜ふりかけ●ウインナー、じゃが芋、人参 玉ねぎ、れんこん、ブロッコリー、しめじ ●わかめ、もやし、キャベツ、ごま ●チーズ●バナナ ◆米、小松菜、ツナ、ごま
21	火	ごはん 魚香味焼き ほうれん草白和え こんにゃく甘辛炒め すまし汁	オレンジ	キャラメルポテト 牛乳	●米●赤魚、しょうが、にんにく、ねぎ ●木綿豆腐、ほうれん草、人参、ごま●板こんにゃく ●人参、玉ねぎ、おつゆ麩●オレンジ ◆さつま芋、バター
22	水	ごはん 鶏肉コーンフレーク焼き 小松菜ちくわ和え 春雨酢の物 味噌汁	りんご	ジャムサンド 牛乳	●米●鶏肉、玄米フレーク ●小松菜、人参、ちくわ ●春雨、わかめ、人参、ごま ●白菜、なめこ、ねぎ●りんご ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
23	木	ごはん さつま揚げ キャベツ和え物 金時豆煮物 味噌汁	柿	コーンフレーク 牛乳	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ひじき、いんげん しょうが、スキムミルク●キャベツ、人参、油揚げ●金時豆 ●かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ●柿 ◆コーンフレーク
24	金	ごはん 皮なしシューマイ チンゲン菜ナムル ツナ大根 スープ	バナナ	セサミクッキー 牛乳	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、しょうが スキムミルク●チンゲン菜、人参、もやし、ごま ●ツナ、大根 ●人参、コーン、わかめ●バナナ ◆小麦粉、ごま、バター、スキムミルク
25	土	ちゃんぽん麺 じゃが芋照り焼き	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし ●赤板かまぼこ、コーン ●じゃが芋●オレンジ
26	日				
27	月	ごはん 鶏肉照り焼き ブロッコリーおかか和え さつま芋サラダ 味噌汁	りんご	プリン せんべい お茶	●米●鶏肉、しょうが ●ブロッコリー、人参、かつお節 ●さつま芋、きゅうり ●大根、玉ねぎ、油揚げ●りんご ◆かんてんばば、スキムミルク◆ぱりんこ
28	火	ごはん 魚バターしょうゆ焼き ほうれん草なめたけ和え 根菜きんぴら 味噌汁	バナナ	チーズスティックパイ 牛乳	●米●カラスカレイ、バター、小麦粉 ●ほうれん草、人参、なめたけ ●れんこん、ごぼう、人参、糸こんにゃく、ごま ●じゃが芋、玉ねぎ、ねぎ●バナナ ◆パイシート、粉チーズ
29	水	じゃこわかめごはん 塩レモンから揚げ ナポリタン さつま芋ロースト スープ ひとくちゼリー	お誕生会		●米、しらす干し、わかめふりかけ ●鶏肉、レモン、しょうが、にんにく、小麦粉 ●スパゲティ、玉ねぎ、人参、ピーマン ●さつま芋●チンゲン菜、人参、わかめ ●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、りんご、バター、スキムミルク ホイップクリーム
30	木	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き 切干大根煮物 ちくわ天ぷら すまし汁	バナナ	フルーツヨーグルト お茶	●米●鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ●切干大根、人参、油揚げ、干しいたけ ●ちくわ、天ぷら粉 ●木綿豆腐、玉ねぎ、ねぎ●バナナ ◆ヨーグルト、スキムミルク、もも缶、みかん缶
31	金	ごはん かぼちゃシチュー 小松菜ツナ和え ウインナーソーテー	オレンジ	のり塩ポテト 牛乳	●米●鶏ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ クリームシチュールウ、スキムミルク ●小松菜、もやし、ツナ ●ウインナー、コーン、玉ねぎ、人参●オレンジ ◆じゃが芋、青のり

※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。