※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。

2026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	木	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き 五目豆煮物 マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	ジャムサンド 牛乳	●米●鶏肉、しょうが、ごま ●大豆、人参、板こんにゃく、ひじき、ちくわ ●マカロニ、きゅうり、コーン ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
2	金	ゆかりごはん 肉じゃが キャベツ和え物 ちくわしょうゆマヨ炒め	梨	2色クッキー 牛乳	●米、ゆかりふりかけ ●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、いんげん ●キャベツ、小松菜 ●ちくわ●梨 ◆小麦粉、バター、ココア、スキムミルク
3	土	キーマカレー スープ	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが カレー粉●木綿豆腐、人参、キャベツ●バナナ
4	日				
5	月	ごはん 魚バター醤油焼き 人参しりしり 高野豆腐煮物 すまし汁	オレンジ	マシュマロサンド バナナ 牛乳	●米●鮭、バター ●人参、ツナ、ごま●高野豆腐 ●キャベツ、しめじ、わかめ●オレンジ ◆クラッカー、マシュマロ◆バナナ
6	火	ごはん 鶏肉照り焼き 小松菜おかか和え さつまいもサラダ 味噌汁	りんご	マカロニきな粉 牛乳	●米●鶏肉、しょうが ●小松菜、人参、かつお節 ●さつまいも、人参、コーン ●大根、人参、ねぎ●りんご ◆マカロニ、きな粉
7	水	ごはん 魚フライ バンサンスー かぼちゃオーブン焼き 味噌汁	オレンジ	コーンフレーク 牛乳	●米●たら、小麦粉、パン粉 ●春雨、きゅうり、人参、ごま●かぼちゃ ●木綿豆腐、もやし、えのきたけ●オレンジ ◆コーンフレーク
8	木	ごはん 肉豆腐 もやし和え物 ちくわおかかマヨ	りんご	こまツナおにぎり お茶	●米 ●豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しらたき ●もやし、わかめ、人参 ●ちくわ、かつお節●りんご ◆米、小松菜、ツナ、ごま
9	金	ハヤシライス コールスローサラダ ゆでウインナー	バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、スキムミルク ハヤシライスルウ●キャベツ、人参、コーン ●ウインナー●バナナ ◆ホットケーキミックス、チーズ、スキムミルク
10	土	醤油ラーメン ジャーマンポテト	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン ●じゃがいも、玉ねぎ、バター●オレンジ
11	日				
12	月		スポーツの日		
13	火	ごはん 魚西京焼き もやし中華和え 人参から揚げ スープ	柿	スイートポテト 牛乳	●米●赤魚、しょうが ●もやし、きゅうり、人参、ごま ●人参、にんにく、しょうが、小麦粉 ●玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ●柿 ◆さつまいも、バター
14	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨酢の物 じゃがいも照り焼き	バナナ	きつねおにぎり お茶	●米 ●豚ひき肉、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しょうが ●春雨、人参、わかめ、ごま ●じゃがいも●バナナ ◆米、人参、油揚げ
15	木	ごはん 魚ムニエル 人参ツナマヨサラダ こんにゃく甘辛炒め 味噌汁	りんご	プリン せんべい お茶	●米●鮭、小麦粉、バター ●人参、きゅうり、ツナ ●板こんにゃく、ごま ●玉ねぎ、キャベツ、里芋●りんご ◆かんてんぱぱ◆ぱりんこ

2026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	金	ごはん タンドリーチキン 春雨中華和え 厚揚げ煮物 味噌汁	オレンジ	ウインナーマフィン 牛乳	●米●鶏肉、しょうが、にんにく、カレー粉、ヨーグルト ●春雨、キャベツ、人参、ごま●厚揚げ ●玉ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、ウインナー、スキムミルク
17	土	豚丼 スープ	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが ●キャベツ、人参●バナナ
18	日				
19	月	ごはん 魚オーロラソース焼き 白菜和え物 里芋から揚げ スープ	りんご	バナナヨーグルト お茶	●米●たら ●白菜、人参、きゅうり ●里芋、しょうが、にんにく、小麦粉 ●玉ねぎ、人参、しめじ●りんご ◆ヨーグルト、バナナ、スキムミルク
20	火	ごはん さつま揚げ 切干大根和え物 チーズ 味噌汁	オレンジ	しらすトースト 牛乳	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが スキムミルク●切干大根、きゅうり、ごま ●チーズ●じゃがいも、人参、わかめ●オレンジ ◆食パン、しらす干し、青のり
21	水	ごはん 豚肉しょうが炒め ひじき白和え ちくわ磯辺焼き 味噌汁	りんご	スコーン 牛乳	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが ●ひじき、人参、いんげん、木綿豆腐、ごま ●ちくわ、青のり ●えのきたけ、油揚げ、ねぎ●りんご ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク
22	木	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き シンプルポテサラ ポップビーンズ すまし汁	バナナ	ハートパイ 牛乳	●米●赤魚、キャベツ、玉ねぎ、人参 ●じゃがいも ●大豆、青のり ●玉ねぎ、人参、えのきたけ●バナナ ◆パイシート
23	金	きのこカレーライス ひじき和風サラダ ベイクドじゃが	オレンジ	ゼリー ビスコ お茶	●米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ カレールウ、スキムミルク ●ひじき、小松菜、人参、ツナ、コーン、かつお節 ●じゃがいも、パセリ粉●オレンジ ◆かんてんぱぱ◆ビスコ
24	土	わかめうどん 野菜炒め	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、わかめ、人参、ねぎ、赤板かまぼこ ●キャベツ、玉ねぎ、人参、ウインナー●バナナ
25	日				
26	月	ごはん 鶏肉山賊焼き 小松菜ごま和え さつまいも煮物 味噌汁	柿	フルーチェ お茶	●米●鶏肉、しょうが、にんにく ●小松菜、白菜、人参、ごま ●さつまいも ●木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ●柿 ◆フルーチェ
27	火	ごはん コロッケ キャベツ塩昆布和え ごぼうサラダ 味噌汁	バナナ	麩ラスク 柿 牛乳	●米●じゃがいも、玉ねぎ、人参、パン粉、小麦粉 ●キャベツ、人参、塩昆布 ●ごぼう、人参、ごま ●大根、玉ねぎ、しめじ●バナナ ◆おつゆ麩、バター◆柿
28	水	鮭わかめごはん 鶏肉から揚げ ブロッコリー和え物 さつまいもロースト スープ ひとくちゼリー	お誕生会	かぼちゃケーキ 牛乳	●米、鮭フレーク、わかめふりかけ ●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●ブロッコリー、人参●さつまいも ●玉ねぎ、白菜、ねぎ●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、かぼちゃ、バター、スキムミルク ホイップクリーム
29	木	ごはん 魚チーズパン粉焼き 小松菜ごま和え 和風スパゲティ 味噌汁	オレンジ	きな粉トースト 牛乳	●米●たら、パン粉、粉チーズ、パセリ粉 ●小松菜、白菜、ごま ●スパゲティ、玉ねぎ、しめじ、かつお節 ●人参、キャベツ●オレンジ ◆食パン、バター、きな粉
30	金	ごはん かぼちゃシチュー もやし和え物 ちくわ天ぷら	りんご	ハロウィンクッキー 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 ●もやし、小松菜、コーン ●ちくわ、天ぷら粉●りんご ◆小麦粉、バター、ココア、スキムミルク
31	土	白菜ツナ丼 味噌汁	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、ツナ、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが ●木綿豆腐、えのきたけ、わかめ●バナナ

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。