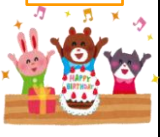


※マヨネーズ・てんぷら粉は卵不使用の物を使用しています。

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

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