2020年　10月 の献立

献立表　普通食

社会福祉法人みやび

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						1 お月見メニュー		2		3	
						御飯	七分つき米	三色そぼろ	七分つき米　凍り豆腐　鶏ひき肉　油　かつお・昆布だし汁　しょうが　しょうゆ　酒　きび砂糖　にんじん　かつお・昆布だし汁　きび砂糖　塩　ほうれんそう　ごま油　しょうゆ	牛乳	牛乳
						豆腐の肉あんかけ	絹ごし豆腐　豚肉　たまねぎ　にんじん　しいたけ　さやえんどう　しょうが　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　酒　塩　きび砂糖　片栗粉　みりん	ピーマンのツナあえ	ピーマン　にんじん　ツナ水煮缶　すりごま　きび砂糖　しょうゆ　酢	豚すき丼	七分つき米　豚肉　にんじん　たまねぎ　キャベツ　ねぎ　しょうゆ　きび砂糖　塩　油
						大根と人参の甘酢和え	だいこん　にんじん　酢　きび砂糖	たまねぎのみそ汁	たまねぎ　にんじん　カットわかめ　かつお・昆布だし汁　みそ	野菜スープ	しめじ　たまねぎ　にんじん　鶏がらスープ　しょうゆ
						さといものみそ汁	さといも　しめじ　にんじん　かつお・昆布だし汁　みそ	みかん缶	みかん缶	チーズ	チーズ
						牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
						さつま芋団子	さつまいも　豆乳　きな粉　きび砂糖	大豆のクッキー	だいず水煮缶詰　小麦粉　きな粉　ベーキングパウダー　きび砂糖　油	せんべい・クッキー	塩せんべい　クッキー
5		6		7		8		9 目の日		10	
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
カレイ五目あんかけ	かれい　酒　しょうが　片栗粉　油　たまねぎ　にんじん　たけのこ（ゆで）　さやえんどう　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　きび砂糖　みりん　片栗粉	回鍋肉	豚肉　にんじん　キャベツ　たまねぎ　ピーマン　しいたけ　油　みそ　きび砂糖　酒　しょうゆ　みりん	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉　塩　片栗粉　たまねぎ　にんじん　ピーマン　黄ピーマン　油　ホールトマト缶詰　コンソメ　塩　パセリ粉　きび砂糖　ケチャップ　水	豚肉のしょうが焼き	豚肉　にんじん　たまねぎ　ねぎ　しょうゆ　しょうが　酒　油	いわしの竜田揚げ	いわし　しょうが　しょうゆ　酒　片栗粉　油	ハヤシライス	七分つき米　豚肉　たまねぎ　しめじ　にんじん　グリンピース　油　ハヤシルウ
ほうれん草の納豆和え	ほうれんそう　にんじん　挽きわり納豆　しょうゆ　かつお節	春雨サラダ	はるさめ　にんじん　きゅうり　酢　しょうゆ　きび砂糖　ごま油	かぼちゃサラダ	かぼちゃ　にんじん　きゅうり　マヨドレ	ブロッコリーと人参のおかか和え	ブロッコリー　にんじん　かつお節　しょうゆ	小松菜とコーンのごま和え	こまつな　にんじん　コーン缶　しょうゆ　きび砂糖　ごま	コーンサラダ	コーン缶　キャベツ　にんじん　油　酢　塩　きび砂糖
じゃがいものみそ汁	じゃがいも　たまねぎ　カットわかめ　かつお・昆布だし汁　みそ	中華スープ	チンゲンサイ　にんじん　コーン缶　水　鶏がらスープ	野菜スープ	ほうれんそう　しめじ　にんじん　鶏がらスープ	かぶのみそ汁	かぶ　かぶ・葉　油揚げ　かつお・昆布だし汁　みそ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	チーズ	チーズ
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おはぎ	七分つき米　もち米　きな粉　きび砂糖　あずき（ゆで）	せんべい・小魚	塩せんべい　いわし(丸干し)　水	クリームサンド	食パン　きび砂糖　コーンスターチ　豆乳　バニラエッセンス	ナポリタン	スパゲティー　ウインナー　たまねぎ　にんじん　ケチャップ　水　コンソメ	キャロットケーキ	にんじん　ホットケーキ粉　豆乳　オリーブ油　きび砂糖	せんべい・クッキー	塩せんべい　クッキー
		クッキー(乳児ウエハース)	クッキー　ウエハース								
12		13		14		15		16		17	
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	ロールパン	ロールパン	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
さわらの西京焼き	さわら　みそ　きび砂糖　みりん　酒　油	肉団子と野菜の煮物	豚ひき肉　鶏ひき肉　にんじん　ねぎ　しょうが　酒　塩　片栗粉　だいこん　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　みりん　片栗粉　こまつな	まぐろのフライ	まぐろ　塩　小麦粉　パン粉　油　ウスターソース　ケチャップ	さつまいもときのこのクリームシチュー	鶏もも肉　さつまいも　にんじん　たまねぎ　しめじ　シチュールウ　豆乳　水	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉　酒　塩　カレー粉　片栗粉　たまねぎ　にんじん　ピーマン　油　塩　コンソメ　ケチャップ	チキンライス	七分つき米　鶏もも肉　たまねぎ　ミックスベジタブル（冷凍）　コーン缶　塩　ケチャップ
チンゲン菜の和え物	チンゲンサイ　にんじん　しょうゆ　きび砂糖	ひじきのさっぱり和え	ひじき　ツナ水煮缶　キャベツ　にんじん　しょうゆ　酢　きび砂糖	コールスローサラダ	キャベツ　チンゲンサイ　にんじん　酢　きび砂糖　油	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー　にんじん　コーン缶　マヨドレ　酢	大根のじゃこゆかり和え	だいこん　にんじん　しらす干し　ゆかり　しょうゆ	野菜スープ	たまねぎ　じゃがいも　にんじん　鶏がらスープ
はくさいのすまし汁	はくさい　にんじん　たまねぎ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ	おふのみそ汁	おつゆふ　にんじん　たまねぎ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	野菜のみそ汁	かぶ　さつまいも　にんじん　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	バナナ	バナナ	キャベツのみそ汁	キャベツ　たまねぎ　油揚げ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	チーズ	チーズ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶（浸出液）	お茶	番茶（浸出液）	牛乳	牛乳
おからスコーン	ホットケーキ粉　おから　豆乳　オリーブ油　いちごジャム　きび砂糖	マシュマロリッツサンド	クラッカー　マシュマロ	みたらし団子	七分つき米　もち米　しょうゆ　きび砂糖　水　片栗粉	手作りふりかけおにぎり	七分つき米　いわし(丸干し)　あおのり　ゆかり	コーンフレーク	コーンフレーク　牛乳　干しぶどう	せんべい・クッキー	塩せんべい　クッキー
						おやつ昆布(3〜5歳)	こんぶ				
19		20 お楽しみメニュー		21		22		23		24	
御飯	七分つき米	【お子様ランチ】ピラフ	七分つき米　鶏もも肉　ミックスベジタブル（冷凍）　たまねぎ　油　塩　鶏がらスープ	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳
鮭のごま衣焼き	さけ　塩　米粉　ごま　塩　水　油	ナポリタン	スパゲティー　たまねぎ　ケチャップ　水　コンソメ	豚肉と青菜の炒め物	豚肉　こまつな　にんじん　たまねぎ　しょうゆ　みりん　こしょう　油	鶏ささ身の甘酢あんかけ	鶏ささ身　酒　塩　こしょう　片栗粉　きび砂糖　油　たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん　ごま油　水　酢　しょうゆ　塩　片栗粉　きび砂糖	さんまの塩焼き	さんま　塩	鶏肉の照焼丼	七分つき米　鶏もも肉　たまねぎ　にんじん　しょうゆ　きび砂糖　みりん　片栗粉　油
チンゲン菜のとろみ炒め	チンゲンサイ　にんじん　えのきたけ　油　水　鶏がらスープ　塩　片栗粉	ウインナー	ウインナー	キャベツのたくあん和え	キャベツ　にんじん　だいこん（たくあん）　しょうゆ	大豆とひじきのサラダ	だいず（ゆで）　ひじき　きゅうり　にんじん　マヨドレ　しょうゆ	白菜とほうれん草の磯あえ	はくさい　ほうれんそう　焼きのり　しょうゆ	野菜スープ	ほうれんそう　だいこん　にんじん　水　鶏がらスープ　しょうゆ
大根のみそ汁	だいこん　にんじん　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	コンソメスープ	キャベツ　じゃがいも　にんじん　水　コンソメ	わかめのみそ汁	カットわかめ　にんじん　えのきたけ　かつお・昆布だし汁　みそ	さつまいものみそ汁	さつまいも　にんじん　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	かぶ豚汁	豚肉　かぶ　にんじん　たまねぎ　ねぎ　油揚げ　しょうが　かつお・昆布だし汁　みそ	チーズ	チーズ
		ゼリー	ゼリー								
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
りんごのコンポート	りんご　きび砂糖　レモン果汁　水	ココアケーキ	ココア（ピュアココア）　ホットケーキ粉　豆乳　オリーブ油　きび砂糖　ホイップクリーム	せんべい・小魚	塩せんべい　いわし(丸干し)　水	ミルクパン	ミルクパン	焼きそば	焼きそばめん　キャベツ　ウインナー　あおのり　油　焼きそばソース	せんべい・クッキー	塩せんべい　クッキー
せんべい	塩せんべい			クッキー(乳児ウエハース)	クッキー　ウエハース						
26		27		28		29		30 ハロウィン		31	
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	チキンカレー	七分つき米　鶏もも肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　グリンピース　油　カレールウ　塩　こしょう	お弁当	
カレイの照り焼き	かれい　みりん　しょうゆ　酒　きび砂糖　油	炒り豆腐	木綿豆腐　鶏ひき肉　ひじき　干ししいたけ　にんじん　たまねぎ　さやえんどう　油　しょうゆ　みりん　きび砂糖　片栗粉	豚肉のすき焼き風煮物	豚肉　焼き豆腐　はくさい　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ　しらたき　しょうゆ　みりん　きび砂糖	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　しめじ　みそ　きび砂糖　酒　しょうゆ	大根とツナのサラダ	だいこん　にんじん　きゅうり　ツナ水煮缶　コーン缶　マヨドレ		
ブロッコリーの和え物	ブロッコリー　にんじん　しょうゆ　きび砂糖	白菜のお浸し	はくさい　しめじ　にんじん　しょうゆ　きび砂糖　かつお節	ほうれん草のしらす和え	ほうれんそう　にんじん　しらす干し　しょうゆ　きび砂糖	きゅうりの酢の物	きゅうり　カットわかめ　酢　しょうゆ　きび砂糖	柿	かき		
こまつなのみそ汁	こまつな　たまねぎ　にんじん　かつお・昆布だし汁　みそ	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ　キャベツ　えのきたけ　ねぎ　かつお・昆布だし汁　みそ	しめじのみそ汁	しめじ　にんじん　油揚げ　かつお・昆布だし汁　みそ	かぶのすまし汁	かぶ　かぶ・葉　にんじん　かつお・昆布だし汁　しょうゆ				
牛乳	牛乳	お茶	番茶（浸出液）	お茶	番茶（浸出液）	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶（浸出液）
スイートポテト	さつまいも　きび砂糖　オリーブ油　豆乳	わかめおにぎり	七分つき米　炊き込みわかめ	ヨーグルト・バナナ	ヨーグルト(加糖)　バナナ	チヂミ	にら　豚ひき肉　コーン缶　塩　おから　片栗粉　水　ごま油　しょうゆ　きび砂糖	パンプキンケーキ	ホットケーキ粉　かぼちゃ　豆乳　きび砂糖　オリーブ油	せんべい・クッキー	塩せんべい　クッキー

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。