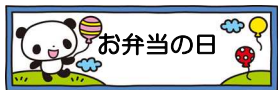




令和7年10月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (水)	ごはん 南瓜のみそ汁 魚の照焼き 小松菜とコーンのじゃこ炒め 野菜の甘酢漬け	米、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、しらす干し、いわし	こまつな、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、セロリー、パセリ	茹でにんじん 野菜グッキー 牛乳
02 (木)	ごはん 野菜スープ ミートソースグラタン 野菜のごまドレッシング和え トマト	胚芽米、スパゲティ、小麦粉、油、三温糖	スキムミルク、合挽肉、ベーコン、とろけるチーズ、バター、いわし、ごま、しらす干し	トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、うめ干し、トマトピューレ、芽ひじき、セロリー	プルーン 梅ごはん いりこ
03 (金)	ごはん 厚あげとなすのみそ汁 白身魚の塩焼き 切干大根の五目煮 胡瓜のごまあえ	胚芽米、食パン、糸こんにゃく、三温糖	牛乳、白身魚、厚揚げ、合挽肉、みそ、チーズ、ごま、油揚げ、いわし	きゅうり、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ	粉吹き芋 ピザトースト 牛乳
04 (土)	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き 栄養納豆 キウイ	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油、ごま油	牛乳、納豆、豆乳、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いわし、かつお節	キウイフルーツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ、こんぶ	棒チーズ マラーカオ 牛乳
06 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 野菜ソテー パンプキンサラダ	胚芽米、小麦粉、マヨネーズ、ながいも、油	さば、豆腐、卵、干しえび、みそ、豚肉、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、コーン、ピーマン、レーズン、わかめ、あ	ふかし芋 お好み焼き
07 (火)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏の唐揚げ ピーマンともやしのじゃこ炒め キャベツの和え物	胚芽米、小麦粉、片栗粉、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、しらす干し、バター、ごま	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、ピーマン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きざみきくらげ	ヨーグルト かぼちゃドーナツ 牛乳
08 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 小目金平 野菜の磯辺和え りんご	胚芽米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、油	牛肉、みそ、だいず、油揚げ、いわし	ごぼう、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、いんげん、わかめ、焼きのり、りんご	茹でにんじん 大豆入りわかめご飯
09 (木)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 もやしソテー	胚芽米、じゃがいも、くず粉、黒砂糖、マヨネーズ、三温糖、油	豆乳、白身魚、黄粉、豚肉、高野豆腐、みそ、油揚げ、いわし	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	プルーン 豆乳くずもち
10 (金)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え 焼きかぼちゃ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、卵、納豆、豚挽肉、鶏肉、みそ、高野豆腐、いわし	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	粉吹き芋 カレーまん 牛乳
11 (土)	ごはん カレーうどん 鶏の照り煮 わかめソテー キウイ	胚芽米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豚肉、しらす干し、いわし、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、にんじん、レーズン、コーン、ねぎ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
14 (火)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ りんご	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、小麦粉、油、三温糖	卵、豚肉、豚肉、バター、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、りんご	ふかし芋 焼きうどん
15 (水)	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、食パン、三温糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、鶏レバー、ごま、バター、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが、かんでん、こんぶ、レモン果	茹でにんじん 四角いメロンパン 牛乳
16 (木)	ごはん 野菜スープ スパゲティナポリタン マセドアンサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、ベーコン、チーズ、スキムミルク	トマト、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、トマトピューレ、レーズン、セロリー	プルーン 南瓜クリーム 牛乳

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
17 (金)	ごはん キャベツのスープ チキンカツ シャキシャキサラダ わかめソテー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マーガリン、黒砂糖、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、スキムミルク、ツナ水煮、ごま、しらす干し	キャベツ、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、レーズン	粉吹き芋 チーズマフィン 牛乳
20 (月)	ごはん 五目みそ汁 白身魚の磯辺揚げ ひじきの炒め煮 ニラともやしのナムル	じゃがいも、胚芽米、糸こんにゃく、小麦粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、いわ、粉チーズ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、万能ねぎ、ひじき、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、あおのり	ふかし芋 フライドポテト 牛乳
21 (火)	ごはん ニラ卵汁 鶏肉のごまみそ焼き トマトの酢のもの こふき芋	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、上新粉、砂糖、三温糖、ごま油	鶏肉、豆腐、卵、豚挽肉、みそ、ごま、干しえび、かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にら、にんじん、こんぶ	ヨーグルト チヂミ
22 (水)	ごはん わかめスープ ミートローフ 野菜のカッテージチーズ和え りんご	胚芽米、ビーフン、パン粉、マヨネーズ、油	豚挽肉、木綿豆腐、カッテージチーズ、豚肉、卵、むきえび	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、レーズン、干しいたけ、わかめ、りんご	茹でにんじん ビーフンの五目炒め
23 (木)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮 和風サラダ トマト	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、油、黒砂糖、焼ふ、ごま油、三温糖	牛乳、鶏挽肉、黄粉、みそ、ごま、高野豆腐、油揚げ、いわし、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、いんげん、葉ねぎ、わかめ	粉吹き芋 黄粉クッキー 牛乳
24 (金)		三温糖	牛乳(パック)	みかん缶、かんてん	棒チーズ 牛乳寒天
25 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 胡瓜のキムチ キウイ	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉、あずき、みそ、ごま	きゅうり、もやし、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	プルーン 小豆蒸しパン 牛乳
27 (月)	ごはん かき玉汁 肉じゃが キャベツの和え物 りんご	胚芽米、じゃがいも、もち米、糸こんにゃく、片栗粉、油、三温糖	牛肉、卵、いわし、あずき、ごま、黒ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、こんぶ、わかめ、りんご	ふかし芋 赤飯 いりこ
28 (火)	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、食パン、糸こんにゃく、三温糖、油	牛乳、白身魚、チーズ、牛肉、みそ、油揚げ、しらす干し、いわし	もやし、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ごまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき、しょうが、焼きのり	ヨーグルト しらすとほうれん草のグリルサンド 牛乳
29 (水)	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 ほうれん草ともやしのごま和え トマト	胚芽米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖	納豆、豚挽肉、卵、鶏挽肉、油揚げ、すりごま、いわし	トマト、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にら、ねぎ、干しいたけ、しょうが	茹でにんじん きのご御飯
30 (木)	ごはん すまし汁 魚のカレー揚げ 野菜のおかか和え 切干大根の煮物	胚芽米、強力粉、マーガリン、三温糖、焼ふ、油、小麦粉	牛乳、さば、ヨーグルト、油揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、レーズ、こんぶ、わかめ	ふかし芋 スコーン 牛乳
31 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 干草焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮もの にんじんのごまあえ	胚芽米、糸こんにゃく、じゃがいも、油、焼ふ、三温糖	卵、豆腐、牛肉、みそ、鶏肉、スキムミルク、チーズ、しらす干し、ごま、いわし	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、ピーマン、トマトピューレ、きざみきくらげ、わかめ	茹でにんじん チキンライス