

10月の献立

令和5年 日清医療食品(株)

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	あわご飯 豆腐の忍者揚げ ブロッコリーのごまドレあえ 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物 豆腐の日	保育乳 コーンフレーククッキー	豆腐 ツナ 鶏肉 わかめ みそ 卵 保育乳	米 もちきび 片栗粉 カレー粉 油 ゴマドレッシング じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 コーンフレーク	人参 コーン ねぎ ブロッコリー 大根 いんげん 椎茸 えのき 果物 レーズン
3日(火)	ふりかけご飯 魚のごまみそ漬焼き 千切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 果物	保育乳 ツナマヨトースト	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ツナ 保育乳	米 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく 食パン マヨネーズ	生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物 パプリカ ピーマン コーン
4日(水)	ビーフカレー 切干大根のマヨ和え ジュース 果物	保育乳 小倉ケーキ	牛肉 ツナ 卵 牛乳 保育乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま バーモントカレー カレー粉 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 白菜 パプリカ きゅうり 長ねぎ コーン 果物
5日(木)	玄米ご飯 かわいいの揚げ煮 麩チャンプルー 白菜のみそ汁 果物	保育乳 スイートポテト	白身魚 卵 油揚げ みそ 生クリーム 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 果物
6日(金)	玄米ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ 果物	ヒラヤーチ	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 しらす	米 玄米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にら 果物
7日(土)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物	保育乳 ココアワッフル	厚揚げ 豚ミンチ みそ 鶏ささみ わかめ 保育乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ココアワッフル	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物
9日(月)	 スポーツの日 (公休日) 				
10日(火)	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クーピーリチー 里芋のみそ汁 果物	保育乳 フレンチトースト	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳 保育乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにゃく 里芋 食パン バター	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 果物
11日(水)	玄米ご飯 魚のみぞれ煮 人参しりしり オクラのみそ汁 果物	保育乳 豆腐スコーン	白身魚 卵 わかめ みそ 豆腐 保育乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 油 ケーキミックス バター	大根 人参 玉ねぎ にら オクラ 長ねぎ 果物 レーズン
12日(木)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物	保育乳 アイスボックスクッキー	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ 保育乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま マヨネーズ 糸こんにゃく 小麦粉 バター	玉ねぎ 生姜 小松菜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物
13日(金)	 ファミリーデー (運動会) 				
14日(土)	焼きうどん 南瓜サラダ 大根のみそ汁 果物 焼きうどんの日	保育乳 ドームケーキ	豚肉 糸かつお チーズ 豆腐 わかめ みそ 保育乳 油揚げ	うどん 油 マヨドレ 米 砂糖 ドームケーキ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 果物
16日(月)	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 魚汁 果物	保育乳 ごまいりもちもち ドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 白身魚 豆腐 きな粉 保育乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ 果物
17日(火)	沖縄そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 果物 沖縄そばの日	ジュージーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚ミンチ ひじき	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ごま 米	ねぎ ほうれん草 椎茸 果物 人参
18日(水)	☆お弁当の日☆	保育乳 チーズ芋もち	チーズ 保育乳	じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	
19日(木)	玄米ご飯 鶏肉のみそ焼き 豆腐チャンプルー そうめん汁 果物	保育乳 きなこサブレ	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵 きな粉 保育乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ キャベツ 人参 ねぎ 果物
20日(金)	玄米ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きのこのみそ汁 果物	保育乳 ココア蒸しパン	さば ひじき ツナ みそ 卵 保育乳	米 玄米 砂糖 黒糖 小麦粉 ごまドレッシング 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物
21日(土)	ピビンバ丼 ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁 果物缶	保育乳 たいやき	牛肉 みそ ちくわ 保育乳	米 砂糖 ごま油 ごま たいやき	にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー パプリカ コーン 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
23日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	保育乳 黒糖サターアングー	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 保育乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 黒糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶
24日(火)	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ 果物	肉みそおにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 豚ミンチ みそ スキムミルク	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 パセリ 果物 ねぎ
25日(水)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ 鶏の唐揚げ 野菜サラダ クリームスープ ヨーグルト和え	ジュース お誕生日ケーキ 	ツナ 鶏肉 卵 チーズ ウインナー 牛乳 ヨーグルト	米 バター 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 すりごま ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 ブロッコリー レタス コーン パセリ 果物 果物缶
26日(木)	タコライス コロッケ 豆腐スープ 果物 柿の日	保育乳 人参クラッカー	合挽きミンチ チーズ 豆腐 保育乳	米 押麦 コロッケ 油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物 人参
27日(金)	玄米ご飯 鮭のもみじ焼き ブロッコリーの塩炒め 豚汁 果物	保育乳 さつま芋のおやつ	鮭 豚肉 豚レバー みそ 保育乳	米 玄米 マヨネーズ 油 さつま芋 砂糖	人参 パセリ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン ごぼう 大根 ねぎ 果物
28日(土)	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 果物缶	保育乳 どらやき	牛肉 のり 厚揚げ みそ 保育乳	米 油 砂糖 どらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 大根 きゅうり ほうれん草 果物缶
30日(月)	玄米ご飯 金目鯛の煮つけ 麩チャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物	保育乳 ココアラスク	金目鯛 卵 豚肉 みそ 保育乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 車麩 油 食パン バター ココア	小松菜 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物
31日(火)	玄米ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーごまあえ ポテトサラダ パンブキンスープ 果物	かぼちゃプリン ぼたぼた焼き 	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆乳 牛乳 スキムミルク	米 玄米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ かぼちゃプリン ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム パセリ 果物

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

