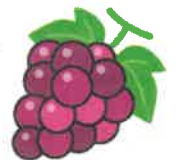




10月メニュー



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 炒り豆腐 味噌汁 (油揚げ・南瓜・わかめ)	バナナヨーグルト スキムミルク (全乳) マカロニのあべかわ	プレーンヨーグルト・鶏むき肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳・きな粉	強化米・砂糖・サラダ油・マカロニ	バナナ・たまねぎ・コーン缶詰粒・にら・干ししいたけ・にんじん・かぼちゃ・生わかめ・葉ねぎ
2 木	ご飯 ひじきと大豆の煮物 きのこサラダ オレンジ	牛乳 クッキー 牛乳 豆腐のごま入りツイストドーナツ	普通牛乳・大豆水煮缶詰・若鶏もも・木綿豆腐	クッキー・強化米・こんにゃく・ごま油・砂糖・サラダ油・ホットケーキミックス・いりごま	乾ひじき・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり・コーン缶詰粒・オレンジ
3 金	ご飯 白身魚のピザ焼き ポイルキャベツ (トマト) 味噌汁 (厚揚げ・えのき・わかめ) バナナ	牛乳 せんべい お茶 ウインナーの衣揚げ	普通牛乳・しいら・プロセスチーズ・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・ウインナーソーセージ・鶏卵	甘辛せんべい・強化米・マヨネーズ・薄力粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・トマト・えのきたけ・生わかめ・葉ねぎ・バナナ
4 土	衣笠丼 味噌汁 (玉葱・えのき・ニラ)	みかん缶 牛乳 パン	油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵・かつお節・みそ・煮干し (いりこ)・普通牛乳	砂糖・強化米・パン (市販用)	みかん缶詰・横溝ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・にら
6 月	ご飯 けんちん汁 トマトときゅうりの酢味噌和え りんご	牛乳 プチカステラ さつま芋のお月見団子 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・若鶏ささ身・みそ・鶏卵	カステラ・強化米・サラダ油・砂糖・ごま油・さつまいも・無塩バター	にんじん・葉ねぎ・ごぼう (ささごぼう)・干ししいたけ・だいこん・トマト・きゅうり・生わかめ・りんご
7 火	ご飯 魚のもみじ揚げ きゅうりの即席漬け 味噌汁 (大根・えのき・里芋・人参) ぶどう	プリン スキムミルク (全乳) グリーンケーキ	しいら・鶏卵・煮干し (いりこ)・みそ・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・薄力粉・砂糖・さつまいも・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・たまねぎ・きゅうり・だいこん・えのきたけ・葉ねぎ・ぶどう・ほうれんそう
8 水	ご飯 五目煮しめ きゅうりと竹輪のゆかり和え 梨	牛乳 かつぱえびせん お茶 ツナマヨおやき	普通牛乳・若鶏もも・うずら卵水煮缶詰・油揚げ・焼き竹輪・ツナ缶詰・プロセスチーズ	小麦粉あられ・強化米・じゃがいも・こんにゃく・砂糖・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ	しょうが・たけのこ水煮缶詰・にんじん・さやいんげん・きゅうり・しその葉・なし・コーン缶詰粒
9 木	ご飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 (南瓜・人参・玉葱)	もも缶 スキムミルク (全乳) バナナ (3時) ビスケット	凍り豆腐・鶏卵・煮干し (いりこ)・みそ・脱脂粉乳	強化米・砂糖・ビスケット	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・干ししいたけ・さやいんげん・かぼちゃ・葉ねぎ・バナナ
10 金	ケチャップ入りカレー 小松菜とひじきのマヨサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 黒砂糖蒸しパン	普通牛乳・ぶたもも・大豆水煮缶詰・ツナ缶詰・鶏卵	スナッククラッカー・サラダ油・じゃがいも・強化米・マヨネーズ・いりごま・蒸しパンミックス・黒砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・にら・りんご・こまつな・乾ひじき
14 火	ご飯 鮭の甘辛焼き キャベツの漬漬け 味噌汁 (油揚げ・豆腐・わかめ) オレンジ	フルーチェ スキムミルク (全乳) カール	フルーチェ・普通牛乳・ペঁざけ・煮干し (いりこ)・みそ・木綿豆腐・油揚げ・脱脂粉乳	強化米・片栗粉・ごま油・砂糖・コーンスナック	キャベツ・にんじん・葉ねぎ・生わかめ・オレンジ
15 水	鶏ごぼうご飯 えびナゲット コロコロさつま芋サラダ 味噌汁 (厚揚げ・茄子・青菜)	牛乳 ビスケット 牛乳 ティラミス	普通牛乳・若鶏もも・むきえび・ロースハム・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・クリームチーズ・生クリーム	ビスケット・強化米・サラダ油・砂糖・ながいも・マヨネーズ・米粉・さつまいも・カステラ	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・コーン缶詰粒・干ししいたけ・さやいんげん・たまねぎ・きゅうり・なす・葉ねぎ・ほうれんそう
16 木	ご飯 麻婆豆腐 コンススープ (わかめ) ぶどう	バナナ スキムミルク (全乳) スノーボールクッキー	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	強化米・砂糖・片栗粉・ごま油・無塩バター・薄力粉・いりごま・粉糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・にら・干ししいたけ・しょうが・にんにく・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・生わかめ・バセリ・ぶどう
17 金	ご飯 白身魚のコンクリームかけ キャベツのごま塩昆布和え すまし汁 (豆腐・小松菜・かまぼこ・えのき・梨)	牛乳 ベジタべる お茶 イタリアンお好み焼き	普通牛乳・しいら・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・鶏卵・ツナ缶詰・プロセスチーズ・削り節	小麦粉あられ・強化米・薄力粉・マヨネーズ・いりごま・ごま油・お好み焼き粉	コーン缶詰粒・レモン果汁・キャベツ・塩昆布・こまつな・えのきたけ・生わかめ・なし・トマト・青ピーマン
18 土	肉味噌スパゲティ オニオンスープ	みかん缶 牛乳 パン	ぶたひき肉・みそ・普通牛乳	スパゲティ・サラダ油・三温糖・片栗粉・パン (市販用)	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・だいずもやし・さやいんげん・生わかめ・バセリ
20 月	ご飯 クラムチャウダー フレンチサラダ りんご	プリン お茶 鬼まんじゅう	ベーコン・乾いんげんまめ・普通牛乳・ロースハム	カスタードプリン・強化米・サラダ油・じゃがいも・無塩バター・薄力粉・さつまいも・砂糖	たまねぎ・にんじん・バセリ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・りんご
21 火	ご飯 魚のチーズピカタ ポイルブロッコリー 味噌汁 (油揚げ・里芋・椎茸・わかめ)	牛乳 キャラメルコーン スキムミルク (全乳) ぶどう かりんとう	普通牛乳・しいら・粉チーズ・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	コーンスナック・強化米・薄力粉・サラダ油・さつまいも・かりんとう (白)	バセリ・ブロッコリー・生しいたけ・生わかめ・葉ねぎ・ぶどう
22 水	きつねうどん 甘酢キャベツ 梨	もも缶 牛乳 手作りサンドイッチ	若鶏もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・普通牛乳・ロースハム・鶏卵	うどん・砂糖・サンドイッチ用パン・マヨネーズ	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・なし・いちごジャム
23 木	ご飯 中華風きんぴら 味噌汁 (油揚げ・豆腐・小松菜・わかめ) バナナ	牛乳 あられ 牛乳 りんごのケーキ	普通牛乳・牛もも・みそ・油揚げ・煮干し (いりこ)・木綿豆腐・鶏卵	あられ・強化米・ごま油・こんにゃく・いりごま・砂糖・ホットケーキミックス・グラニュー糖・無塩バター	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・青ピーマン・葉ねぎ・生わかめ・こまつな・バナナ・りんご