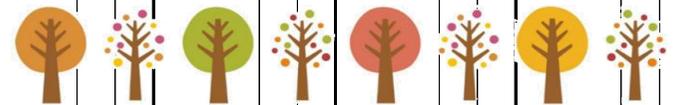


令和6年10月 献立表

日 (曜日)	28 日(月)	1・15・29 日(火)	2・16・30 日(水)	3・17・31 日(木)	4・18 日(金)	5・19 日(土)	7・21 日(月)	8・22 日(火)	9・23 日(水)	10・24 日(木)	11・25 日(金)	12・26 日(土)
	カチャトレ風 スパゲティ 南瓜のスープ	豚丼 ほうれん草の 甘酢和え	ロールパン クリームシチュー キャベツときゅうりと コーンのサラダ 牛乳	ごはん 鶏のつみれ汁 チンゲン菜と人参 のごま和え	ごはん さばのみそ煮 小松菜の浸し 豆腐とわかめの すまし汁	ごはん 牛肉と ブロッコリーの炒物 れんこんのごま酢和え	ごはん 焼きししゃも キャベツと人参のおかか和え じゃがいもと えのきたけのみそ汁	みそラーメン 小松菜と人参のナムル	マーボー豆腐丼 切干大根の和え物	ごはん 牛肉と野菜の炒物 里芋としめじのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 五色和え さつまいもと 玉葱のみそ汁	ごはん 白雪ひじき かぼちゃとたまねぎの みそ汁
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	スパゲティ 油 鶏肉(細切れ) たまねぎ ピーマン マッシュルーム(スライス) トマトピューレ にんにく 油 スープの素 砂糖 食塩 白ぶどう酒 南瓜 たまねぎ バター 水 スープの素 牛乳	米 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ 油 砂糖 バター ほうれんそう にんじん 酢 砂糖 薄口しょうゆ	ロールパン 米 鶏肉(細切れ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ バター スープの素 水 食塩 牛乳 小麦粉 キャベツ きゅうり コーン缶 油 酢 薄口しょうゆ 牛乳	米 鶏ミンチ 木綿豆腐 しょうが 食塩 片栗粉 だいごん にんじん しめじ 青ねぎ 薄口しょうゆ かつお昆布だし ちんげん菜 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ	米 さば しょうが 砂糖 みそ 酒 水 小松菜 にんじん 花かつお 濃口しょうゆ とうふ 干わかめ 薄口しょうゆ かつお昆布だし	米 牛肉 酒 えのきたけ ブロッコリー にんじん たまねぎ 油 薄口しょうゆ スープの素 水 片栗粉 れんこん にんじん 酢 砂糖 薄口しょうゆ 白ごま	米 ゆで中華そば 豚肉 キャベツ にんじん しょうが 油 青ねぎ みそ 食塩 かつお昆布だし 小松菜 にんじん 酢 砂糖 濃口しょうゆ ごま油	米 とうふ 豚ミンチ なす たまねぎ 青ねぎ にんにく 油 赤だし用みそ みそ 砂糖 濃口しょうゆ 水 片栗粉 切干大根 はくさい にんじん ツナ油漬缶 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ごま油	米 牛肉 濃口しょうゆ 酒 はくさい たまねぎ えのきたけ 油揚げ 三度豆 油 薄口しょうゆ 水 スープの素 片栗粉 里芋 しめじ みそ かつお昆布だし	米 鮭 食塩 小松菜 えのきたけ 油揚げ にんじん きざみのり 濃口しょうゆ さつまいも たまねぎ みそ かつお昆布だし	米 鶏肉(細切れ) 木綿豆腐 ひじき たまねぎ にんじん 三度豆 油 砂糖 薄口しょうゆ かぼちゃ たまねぎ みそ かつお昆布だし	
	<p>* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。 * 少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)</p>											
おやつ	牛乳 黒糖ういろう	牛乳 柿	お茶 納豆チャーハン	牛乳 (3・17日)ジャムヨーグルト (31日)ワサビパンクンバイ	牛乳 おさつパンケーキ	牛乳 ポップコーン(シロップ)	牛乳 りんご	牛乳 いがぐりぼうや	牛乳 うそっこ目玉焼き	牛乳 ホットドッグ	牛乳 カレー蒸しパン	牛乳 マカロニのきな粉和え
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳 小麦粉 黒砂糖 砂糖 水	牛乳 柿	お茶 納豆 卵 ねぎ ごま油 濃口しょうゆ スープの素 食塩	牛乳 いちごジャム ヨーグルト(無糖) 31日 パイ生地 かぼちゃ 白あん 牛乳	牛乳 さつまいも 砂糖 油 豆乳 米粉(上新粉) ペーキングパウダー 油	牛乳 とうもろこし(玄穀) 油 食塩 砂糖 水	牛乳 りんご	牛乳 さつま芋 砂糖 牛乳 片栗粉 卵 そうめん 油	牛乳 お茶 粉ゼラチン 水 カルピス 水 砂糖 黄桃缶	牛乳 お茶 ロールパン ウインナー キャベツ カレー粉 食塩 ケチャップ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー カレー粉 水 砂糖	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖
	100 120 15.0 15.0 10.0 10.0 2.0 2.0 33.0 33.0	100 120 72.8 91.0	100 120 25.0 30.0 5.0 8.0 8.0 13.0 2.0 3.0 0.7 1.0 1.5 2.0 0.1 0.2 0.1 0.1	100 120 15.0 15.0 65.0 65.0 14.3 22.0 7.5 10.0 4.1 5.5 0.8 1.0	100 120 22.5 27.0 3.0 5.0 0.5 0.8 14.0 17.0 8.0 10.0 0.3 0.5 0.7 1.0	100 120 5.0 8.0 0.7 1.0 0.0 0.0 0.7 1.0 1.5 2.0	100 120 68.0 85.0	100 120 56.0 70.0 4.0 5.0 5.6 7.0 2.0 2.5 3.8 5.0 8.0 10.0 5.0 7.0	100 120 1.4 1.4 5.6 5.6 20.0 20.0 50.0 50.0 1.4 1.4 15.0 15.0	100 120 1.4 1.4 8.0 8.0 3.5 5.0 0.1 0.1 0.1 0.1 2.0 3.0	100 120 20.0 20.0 1.0 1.0 0.1 0.1 20.0 20.0 6.0 6.0	100 120 10.0 15.0 4.0 5.0 2.0 3.0
タ方のおやつ	マリービスケット	まがりせんべい	チョイス	ムーンライト	ぼたぼた焼き	ぱりんこ	チョイス	まがりせんべい	ムーンライト	ぱりんこ	チョイス	ぼたぼた焼き



みんな
一緒やデー

みんな
一緒やデー

