

月間献立表

		シウ(A)					
日付						10月01日(土)	10月02日(日)
朝						海産 ミートボール 付)アスパラ きゅうりのおろし酢和え みそ汁(インゲン菜・うずまき麩)	海産 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁(里芋・ねぎ)
10時						牛乳	牛乳
昼						のりたまごはん 肉豆腐 鯖立としるなのバター炒め ぶどうゼリー みそ汁(冬瓜・椎茸)	海産 さばの味噌煮 付)煮魚 れんこんきんぴら煮 かぶの塩昆布和え お吸物(煮魚・大根菜)
おやつ						【お誕生日おやつ】 スイーツクッキー(モンブラン)	おやつ(トーマスケーキ)
夕						海産 たらしレモン醤油煮し ひじきの煮物 白菜のお浸し うめびしお	海産 鶏肉のカレー風味焼き 付)ブロッコリー マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ 香の物(しば漬け)
エネルギー						1569kcal	1503kcal
日付	10月03日(月)	10月04日(火)	10月05日(水)	10月06日(木)	10月07日(金)	10月08日(土)	10月09日(日)
朝	海産 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	煮パン チキンオムレツ 付)ミニトマト ブロッコリーとツケのサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃)	海産 肉詰めいなり煮物 おろしの生煮和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	ミルクロール りんごケーキ ほうれん草のサラダ メイプルジャム フルーツ缶(洋梨)	海産 がんもの含め煮 チンドン菜のお浸し みそ汁(玉葱・うずまき麩)	海産 鶏肉とカラシクリーム おろしのなめたけ和え みそ汁(大根・大根菜)	海産 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(里芋・みつば)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	海産 松風焼き 付)おろし 里芋の煮物 しろなのワサビマヨ和え お吸物(はんぺん・貝割れ)	煮ご飯 わかずの和風ミニエール 付)アスパラ かぶとさつま揚げの煮物 小松菜ときのこ和え みそ汁(白菜・油揚げ)	海産 チキンチャップ スパゲティサラダ コーヒゼリー コンソメスープ(畑菜・コーン)	海産 さわらのバター醤油焼き 付)ピーマン かぶとさつま揚げの含め煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(じゃが芋・大根菜)	海産 赤鯉 天ぷら盛り合わせ 煮物 付)デザート お吸い物(てまり麩・葱) 季節おやつ(練り切り紅葉)	海産 あじの漬付け焼き 付)ブロッコリー 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(さつま芋・豆腐)	海産 鶏肉のしくれ煮 あさりともよしの炒め物 きのこのみぞれ和え みそ汁(かぶ・菜)
おやつ	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(豆腐焼きドーナツ)	おやつ(バナナナナケーキ)	おやつ(抹茶どら焼き)	季節おやつ(練り切り紅葉)	おやつ(チーズケーキ)	おやつ(いちご蒸しパン)
夕	海産 かつおおろし 付)キャベツ ほうれん草の炒め物 もやしサラダ 香の物(赤しその実漬け)	海産 豚肉のんにく醤油炒め 付)スナップエンドウ かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢煮 たいみそ	海産 めいけのおろし煮 付)貝割れ なすのみそ炒め 青梗菜の煮和え 昆布煮物	海産 どんかつ ソース 付)キャベツ アサリとアサリのコンソメ アスパラサラダ 香の物(さくら大根)	海産 めいばるの生煮煮 付)いんげん 豚バラ大根 小松菜のくるみ和え うずら豆	海産 国産肉 かに焼売 春雨サラダ かつおおろし	海産 干焼く 和風あん 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え 漬付け(きゅうり)
エネルギー	1557kcal	1527kcal	1532kcal	1566kcal	1511kcal	1560kcal	1524kcal
日付	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
朝	海産 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 みそ汁(しめじ・長葱)	煮パン 野菜のミニソース煮 オムレツ りんごジャム フルーツ缶(白桃)	海産 オムレツ 付)ブロッコリー ごぼうのサラダ みそ汁(うまい菜・えのき)	パンパンロール 魚肉ソーセージとピーマンのチリ ほうれん草のワサリ あんずジャム フルーツ缶(ごぼう)	海産 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・みつば)	海産 厚揚げの煮物 いんげんのかきみそ和え みそ汁(さつま芋・玉葱)	海産 さつま揚げと白菜の炒め煮 付)わかめ みそ汁(もやし・大根菜)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	海産 パルメーザのトマトソースかけ トマトソース 付)いんげん カリフラワーのソテー コンソメスープ(玉葱・コーン)	中華飯 焼きビーフン フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(冬瓜・大根菜)	肉うどん 煮 ちくわの漬物揚げ 青梗菜のすりおろし玉葱和え みかんゼリー	(紅葉狩り) 煮 おこわ 餃子の照り焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮物 柿の白和え 赤だしなめこ汁(長ねぎ)	海産 鶏肉の中煮炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル 中華スープ(春雨・貝割れ)	チキンカレー フレンチサラダ 香の物(種神漬・らっきょう) いんげんのナムル コンソメスープ(うまい菜・ワカメ・ムール)	海産 ますの香味焼き 付)玉葱 ふるふき大根 小松菜とわかめのサラダ お吸物(煮魚・葱)
おやつ	おやつ(ずんだもち焼き)	おやつ(コーヒートマトプリン)	おやつ(おこわ)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(ようかん)	おやつ(きんぴら)	おやつ(カステラ)
夕	海産 鶏肉の塩焼き 付)スナップエンドウ なすの含め煮 さつま芋サラダ 金山寺みそ	海産 かれのいれ煮付け 付)オクラ レバー炒め ほうれん草の梅肉和え のり佃煮	海産 豆腐ハンバーグ 野菜あん かぼちゃの甘煮 キャベツのゆかり和え 香の物(沢庵)	海産 鶏のカルルスソースかけ タルタルソース 付)いんげん もやしとソテー 野菜サラダ 香の物(しば漬け)	海産 大根 付)豆腐 れんこんきんぴら煮 もやし酢 あみえび佃煮	海産 たらしの西京焼き 付)甘酢生煮 なすの漬付け 三色和え 昆布佃煮	海産 ミートローフ ソース 付)スナップエンドウ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ 香の物(つば漬け)
エネルギー	1513kcal	1537kcal	1553kcal	1566kcal	1507kcal	1544kcal	1558kcal
日付	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝	海産 がんもと冬瓜の煮物 煮物のごま和え みそ汁(うずまき麩・貝割れ)	煮パン ベーコンと野菜の炒め カリフラワー ママレードジャム フルーツ缶(洋梨)	海産 大根と鶏肉の炒り煮 いんげんのピーナツ和え みそ汁(玉葱・しめじ)	煮パン はんぺんチーズのせ焼き 付)丸野菜 チンドン菜のサラダ いちごジャム フルーツ缶(みかん)	海産 チキンオムレツ 付)小松菜 オムレツ みそ汁(玉葱・大根菜)	海産 鶏肉とボール 付)大根おろし しろなとほうれん草の生煮和え みそ汁(もやし・うずまき麩)	海産 野菜チリ 温野菜 みそ汁(冬瓜・ねぎ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	海産 牛肉のゆず醤油炒め 竹輪としるなの煮浸し もずくとかぶの酢の物 みそ汁(豆腐・貝割れ)	海産 ほっけのみりん焼き 付)長ねぎ ごぼうの甘辛炒め煮 ほうれん草のくるみおろし みそ汁(キャベツ・えのき)	海産 十五穀菜ごはん 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し みそ汁(もやし・豆腐)	海産 【郷土食 長野県】 煮 鶏肉の山梨焼き 煮いもなます 兼じり りんごゼリー たけのこ汁	海産 【お好み煮】 天井 ブロッコリーサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(畑菜・揚げ)	海産 ぶりの漬付け焼き 付)いんげん 冬瓜のくず煮 しろなの煮和え みそ汁(若布・水菜)	海産 ホークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン)
おやつ	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(スイートロール)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(抹茶プリン)	おやつ(どら焼きカステラ)	おやつ(かすてら)
夕	海産 さばの生煮煮 付)いんげん じゃが芋のバター炒め もやし酢和え 香の物(赤しその実漬け)	海産 かに入りお焼焼和風あんかけ 和風あん ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	海産 パルメーザの味噌焼き 付)ブロッコリー かぶとつみれの焼き合わせ 畑菜のからし和え 香の物(沢庵)	海産 しいらの椎肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 キャベツの漬付け うぐいす豆	海産 メスケの塩焼き 付)青梗菜 五目豆腐 白菜の梅干和え のり佃煮	海産 鶏肉のごま醤油焼き 付)青梗菜 なすの含め煮 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(カキタケ)	海産 赤糸の揚げ浸し 付)オクラ きんぴられんこん煮 小松菜のわかび和え みそ汁(かぶ・菜)
エネルギー	1526kcal	1535kcal	1557kcal	1565kcal	1506kcal	1513kcal	1557kcal
日付	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
朝	海産 肉詰めいなり煮物 煮平とろろ みそ汁(うまい菜・えのき)	煮パン じゃが芋のそぼろ炒め 大根サラダ あんずジャム フルーツ缶(りんご)	海産 炒り豆腐 ゆずとしるすの和え物 みそ汁(里芋・水菜)	パターロール 洋風煎焼き 付)玉葱 カリフラワーサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨)	海産 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(ほうれん草・玉葱)	海産 鮭の塩焼き 白菜の海苔和え キャベツのサラダ みそ汁(冬瓜・油揚げ)	海産 鮭の塩焼き 付)つくね 付)スナップエンドウ 春巻のお浸し みそ汁(玉葱・わか)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	海産 めいばるの香味煮 かぶの含め煮 青梗菜とかぶの和え物 みそ汁(キャベツ・貝割れ)	お好み煮 煮 海鮮焼売 煮いもなす 淡雪ゼリー	【選別産】海産 A/Bの照り焼き B鶏肉のおろし煮 付)ピーマン 白菜の煮浸し トマトの味噌ドレかけ お吸い物(餅・葱)	海産 きのこのカレー グリーンサラダ 香の物(種神漬・らっきょう) 焼きヨーグルト コンソメスープ(せり、赤ピーマン)	海産 チーズハンバーグ チーズソース 付)アスパラ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ(若布・オクラ)	海産 鶏肉の味噌醤油焼き 付)青梗菜 なすの含め煮 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(カキタケ)	おやつ(かすてら)
おやつ	おやつ(カステラ)	おやつ(水饅頭しあん)	おやつ(トーマスケーキ)	おやつ(クリームカクテル)	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(ロールケーキ)
夕	海産 チキンピカタ ソース 付)ブロッコリー いんげんのソテー マカロニサラダ あみえび佃煮	海産 さわらの山梨煮 付)花人参・梅さや ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え 金時豆	海産 豚肉の生煮焼き 付)キャベツ かぼちゃの甘煮 ひじきのピーナツマヨ和え 香の物(さくら大根)	海産 たらしの野菜あんかけ 野菜あん 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬 こんぶ豆	海産 あじの南蛮漬 鶏肉と蓮根のみそ炒め煮 漬菜と菜の花の和え物 かつおおろし	海産 パルメーザのマスタード焼き 付)いんげん 長芋の土佐煮 しろなのなめたけ和え たいみそ	海産 和風揚げ焼き 付)なす レバー炒め 白菜ときのこのゆず醤油和え フルーツ缶(みかん)
エネルギー	1536kcal	1573kcal	1593kcal	1563kcal	1551kcal	1559kcal	1550kcal

月間献立表

533(A)

日付	10月31日(月)						
朝	海産 納豆 鶏肉と大根の煮物 みそ汁(相模・うずまき麩)						
10時	牛乳						
昼	【ハロウィン】 鶏老ピラフ コーンロッキー 付)ブロッコリー 野菜サラダ ビーチゼリー コンソメスープ(しめじ・人参)						
おやつ	【ハロウィン】 おやつ(ハロウィンデザート南瓜プリン)						
夕	海産 鶏肉の南部焼き 付)ほうれん草 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え 蜜の物(赤しその実凍け)						
エネルギー	1509kcal						