

# 10月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年9月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ		
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)				
2	月	ご飯 もやし中華スープ 豚肉となすの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ オレンジ	ご飯 コーン	豚肉 味噌	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ なす チンゲン菜 きゅうり しめじ ひじき オレンジ	お茶 ビスケット	ミルク サーターアングー		
3	火	ご飯 納豆汁 鶏手羽元とれんこんの甘辛煮 小松菜と舞茸の和え物 グレープフルーツ	ご飯	鶏手羽元 納豆	ねぎ しめじ わかめ えのき れんこん いんげん 小松菜 舞茸 ひじき 人参 グレープフルーツ	お茶 プルーン	牛乳 きな粉マカロニ		
4	水	ご飯 切干大根のすまし汁 さばと大葉のみそ焼き キャベツときゅうりの昆布和え パナナ	ご飯	さば 味噌	ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 切干大根 大葉 キャベツ きゅうり 昆布 パナナ	お茶 クラッカー	ココア 抹茶蒸しパン		
5	木	カレーライス カラフルココロサラダ プルーン なし	ご飯 ジャが芋 カレールー コーン	牛肉 牛乳	人参 玉ねぎ トマト きゅうり 大豆 パプリカ 大根 枝豆 プルーン なし	お茶 せんべい	豆乳プリン		
6	金	ひじきご飯 なめこの味噌汁 鶏つくね 春雨サラダ オレンジ	ご飯 春雨 さつまい	鶏ミンチ 油揚げ 味噌	ひじき いんげん なめこ 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ れんこん 干しいたけ きゅうり オレンジ	お茶 小魚	ミルク 野菜チップス		
7	土	けんちんうどん かぼちやの煮物 パナナ	うどん こんにゃく 里芋	鶏肉 油あげ 豆腐	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ かぼちや いんげん パナナ	お茶 プルーン	お茶 ホットケーキ		
10	火	ビビンバ 卵とトマトのスープ コールスロー なすとかぼちやの焼き浸し パイン	ご飯 コーン	合びきミンチ 卵	玉ねぎ もやし いんげん 人参 ほうれん草 トマト ねぎ キャベツ きゅうり なす かぼちや パイナップル	お茶 ウエハース	牛乳 ふのラスク		
11	水	ご飯 きのこと油揚げの味噌汁 鮭のねぎしょう油甘酢だれ ブロッコリーとはんぺんのマヨ醤油和え かき	ご飯 マヨネーズ	油揚げ 鮭 味噌 はんぺん	わかめ まいたけ しめじ えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 長ねぎ ブロッコリー かき	お茶 クラッカー	豆乳 ケークサレ		
12	木	中華丼 さつまいの昆布煮 きゅうりのパリパリ漬け レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	ご飯 さつまい 油	豚肉 エビ いか 豚レバー	白菜 しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ きゅうり 昆布 グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	フルーツミルクゼリー		
13	金	お弁当の日						お茶 チーズ	アイスクリーム
14	土	ミートソーススパゲティー 野菜スープ パナナ	スパゲティー	合びきミンチ	トマトピューレ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン トマト ねぎ キャベツ もやし パナナ	お茶 ビスケット	お茶 レーズ蒸しパン		
16	月	ご飯 野菜スープ 豚肉の生姜焼き きのこと長芋と水菜のサラダ オレンジ	ご飯 長芋	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 まいたけ しめじ 水菜 パプリカ ひじき オレンジ	お茶 せんべい	牛乳 りんごケーキ		
17	火	さつまいご飯 かきたま汁 鶏肉の甘みそマヨ焼き もやしとほうれん草のお浸し パナナ	ご飯 さつまい マヨネーズ	鶏肉 卵 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ もやし ほうれん草 ひじき パナナ	豆乳 チーズ	お茶 わらびもち		
18	水	パン キャベツとトマトのスープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	パン バター マカロニ	鶏肉 スキムミルク チーズ	キャベツ トマト 玉ねぎ ねぎ しめじ かぼちや ブロッコリー 人参 グレープフルーツ	牛乳 プルーン	お茶 さつまい昆布おにぎり		
19	木	【食育の日：旬の食材を使ったメニュー、地産地消メニュー】 栗ご飯 なすとわかめの味噌汁 さんまのおろし漬け れんこんと小松菜の煮物 りんご	栗 ご飯	さんま 味噌	玉ねぎ なす わかめ ねぎ 大根 小松菜 れんこん ひじき りんご	お茶 クラッカー	ココア パナナスキムケーキ		
20	金	【日本の郷土料理：広島県】 もぶり きのこと三つ葉のすまし汁 鶏肉のから揚げ きゅうりとわかめの酢の物 かき	ご飯 油	黒豆 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 えのき 三つ葉 ねぎ 干しいたけ ごぼう きゅうり わかめ かき	お茶 野菜スティック	お茶 プリン		
21	土	牛丼 キャベツときゅうりのゆかり和え パナナ	ご飯	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり パナナ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい		
23	月	【お祭りごっこ】 山菜炊きおこわ 焼き鳥 水菜とツナの和え物 さつまいのレーズン煮 オレンジ	もち米 ご飯 こんにゃく さつまい	油揚げ 鶏肉 豚肉 ツナ	わらび しめじ えのき 人参 玉ねぎ 水菜 レーズン オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 ごまじゃこクッキー		
24	火	【誕生日会】 わかめご飯 コーンスープ チーズ in ハンバーグ ブロッコリーとパプリカのサラダ スパテター りんご	ご飯 スパゲティー パン粉	卵 チーズ 合びきミンチ	わかめ きゅうり 玉ねぎ あおさ ねぎ 水菜 パプリカ ビーマン フチトマト りんご	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト		
25	水	ご飯 そうめんのすまし汁 マーボ豆腐 大根サラダ パナナ	ご飯 そうめん	合びきミンチ 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ 大根 きゅうり わかめ パナナ	お茶 プルーン	ココア きな粉トースト		
26	木	タコライス 春雨スープ 切干大根のナムル レバニラ炒め パイン	ご飯 春雨	合びきミンチ チーズ 牛レバー	トマト キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 小松菜 なら パイナップル	お茶 ウエハース	牛乳 フィッシュチーズ		
27	金	ご飯 しじみの味噌汁 竹輪の磯部揚げ キャベツとトマトのサラダ グレープフルーツ	ご飯 油	しじみ 竹輪 豆腐 味噌	小松菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト グレープフルーツ	お茶 小魚	【チャイルドクッキング緑組】 ミルク さつまいパン		
28	土	親子丼 高野豆腐の煮物 パナナ	ご飯 さつまい	卵 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ねぎ いんげん パナナ	お茶 せんべい	お茶 人参ケーキ		
30	月	【チャイルドクッキング：白組】 ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鮭のホイル焼き ほうれん草と油揚げとひじきの煮浸し パイン	ご飯 バター	鮭 油揚げ 豆腐	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ 舞茸 生姜 ほうれん草 ひじき いんげん パイナップル	お茶 クラッカー	牛乳 大学芋		
31	火	味噌ラーメン レタスとえのきとわかめの和え物 レバーの生姜煮 オレンジ	中華そば	エビ 焼き豚 鶏レバー 味噌	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ いんげん レタス えのき わかめ 生姜 オレンジ	お茶 野菜スティック	お茶 あさりの豆乳リゾット		

