

## 2017年10月 予定献立表

栄養士 河合 祥子

2017年 10月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 23	☆ごはん ☆おからコロッケ ☆旨煮 ☆スープ	米(40) じゃがいも(15) パン粉	豚ひき肉(20) おから(10)	玉ねぎ(15) 大根(20)人参(10)こんにゃく 小松菜(2) 玉葱(10)三つ葉(1)	塩 だし汁、醤油 砂糖 醤油、塩、だし汁	☆いもようかん さつまいも(50)砂糖(5) 寒天 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆チャーハン 米飯、玉葱 ピーマン、人参、豚肉 ☆春雨スープ(春雨、椎茸、 白菜、人参) ☆れんこんのかりかり焼き
(火) 10 24	☆きのこごはん ☆サバの塩焼き ☆おかかあえ ☆味噌汁	米(40) 片栗粉(3)油(2) 花かつお(1)	サバ(40)	まいたけ(5)しいたけ(1) えのきたけ(3)しめじ(3) ほうれん草(30)人参(5) 大根(10)絹さや(1)	塩、だし汁 醤油 だし汁、塩 醤油、塩 だし汁、味噌、塩	☆ドーナツ 小麦粉(20)砂糖(4) 豆乳(4)B.P、おから 油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鶏の照り焼き ☆しらすあえ キャベツ、しらす ☆すまし汁 さつまいも、いんげん
(水) 11 25	☆ハヤシライス ☆白菜とりんごのサラダ ☆スープ	米(50) じゃがいも(15)	豚肉(35) 豆腐(10)	人参(10)玉ねぎ(20) 白菜(20)りんご(10)人参(5) かぶ(15)なめこ(1)	ケチャップ、醤油 だし汁、塩 酢、醤油、塩 砂糖、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆ジャムパン 食パン(20)ジャム ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鮭のムニエル ☆春雨サラダ 春雨、キャベツ、人参 ☆スープ えのき、大根、玉ねぎ
(木) 12 26	☆五目うどん ☆竜田焼き ☆金時豆	乾麺(30) 片栗粉(2)油(1)	鶏もも肉(20) 油揚げ(5) カレイ(30) 金時豆(15)	人参(10)玉ねぎ(10)白菜(15) 干しいたけ(1)ねぎ(2)	だし汁、醤油 塩 だし汁、醤油、塩 砂糖、醤油、塩 だし汁	☆五平餅 米(30)醤油、味噌、砂糖 だし汁、片栗粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆筑前煮 こんにゃく 厚揚げ、人参、大根、鶏肉 ☆ごまあえ(ほうれん草、人参) ☆みそ汁 白菜、三つ葉
(金) 13 27	☆ごはん ☆手羽先の照り焼き ☆ころころサラダ ☆味噌汁	米(40) 片栗粉(1)油(2) さつまいも(15)	手羽先(40) ツナ缶(10)	人参(10)キャベツ(10) ブロッコリー(10) 玉葱(15)南瓜(15)	醤油、砂糖 だし汁 マヨネーズ、塩 塩、味噌、だし汁	☆手づくりパン 強力粉(20)塩、砂糖 ドライイースト、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鯖のパン粉焼き ☆ピーマンソテー ピーマン、人参、糸こんに ☆具だくさん汁 大根、人参 れんこん、こんにゃく、里芋
(土) 14 28	☆ごはん ☆鱈のゴマ焼き ☆れんこんのきんぴら ☆すまし汁	米(40)	鱈(30)	れんこん(20)人参(5) いんげん(1) 白菜(15)葱(2)大根(8)	ごま、だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩	☆フライドポテト じゃがいも(40)油 塩、青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)	★25日のおやつは誕生会です

2017年 10月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 2 16 30	☆さつまいもごはん ☆鶏のみそ焼き ☆ツナサラダ ☆すまし汁	米(40) さつまいも(10)	鶏肉(40) ツナ	キャベツ(15)人参(10)コーン 玉ねぎ(8)わかめ(0.1)なめこ(3)	塩、黒ゴマ 味噌、砂糖、醤油 塩、マヨネーズ 塩、醤油、だし汁	☆りんごのカップケーキ 小麦粉(20)砂糖(4) 牛乳(4)B.P、油、りんご ☆果物(30)☆牛乳(100)	☆ごはん ☆おでん こんにゃく、大根 里いも、鶏肉、人参、厚揚げ ☆おかかあえ ほうれん草、人参 ☆汁 白菜、しいたけ
(火) 3 17 31	☆おにぎり ☆あじの南蛮漬け ☆切り干し大根煮 ☆みそ汁	米(40) 片栗粉(2)油(1)	鰯(40)	玉ねぎ(10)人参(7) 切り干し大根(1)人参(7) 青菜(8)干し椎茸(1) 南瓜(10)三つ葉(2)大根(10)	酢、砂糖、醤油 だし汁、醤油 砂糖、塩 出し汁、味噌、塩	☆お好み焼き 小麦粉(15)キャベツ(15) 豚もも肉(10)人参(5) 油、ソース、青のり、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ミートスパゲティ 麺、ひき肉、玉葱、人参 ☆ポテトサラダ じゃがいも キャベツ、人参、ツナ ☆スープ 葱、里芋
(水) 4 18	☆ごはん ☆肉じゃが ☆かぼちゃのかりかり焼き ☆みそ汁	米(40) じゃがいも(20) 油	豚肉(30) しらす干し(3) 豆腐(10)	玉ねぎ(15)人参(10) いんげん(1) 南瓜(30) 白菜(10)わかめ	醤油、塩、砂糖 だし汁 油 だし汁、味噌、塩	☆お月見団子(4日) 上新粉(10)白玉粉(10) 砂糖(5)かぼちゃ ☆ケーキサレ(18日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆タラのオープン焼き ☆キャベツののりあえ ☆スープ さつまいも、もやし
(木) 5 19	☆夕焼けご飯 ☆みそマヨネーズ焼き ☆五目大豆煮 ☆すまし汁	米(40) 油(1)	鮭(40) 大豆(5)	人参(10) こんにゃく(10)昆布(1) 人参(10)大根(20) かぶ(15)三つ葉(1)	塩、醤油、だし汁 だし汁、味噌 マヨネーズ だし汁、醤油 砂糖 だし汁、醤油	☆大学芋 さつまいも(50)黒ゴマ 砂糖、油、醤油、出し汁 ☆牛乳(100)	☆あんかけ丼 米、豚肉、キャベツ、人参 ☆オープン焼き じゃがいも、南瓜 ☆汁 青菜、玉ねぎ
(金) 6 20	☆ごはん ☆つくねと根菜の甘辛煮 ☆キャベツのゆかりあえ ☆味噌汁	片栗粉(1)	鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(20)おから	れんこん(7)大根(10) 人参(10)玉ねぎ(10) キャベツ(20) もやし(4)ねぎ(2) えのき(2)	塩、だし汁 醤油、砂糖 ゆかり粉、塩 味噌、だし汁、塩	☆クッキー 薄力粉(20)砂糖(4) ココア、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鯖のみそ焼き ☆ひじきの炒め煮 ひじき、人参、大根、ツナ ☆汁 しめじ、三つ葉
(土) 7 21	☆中華飯 ☆ナムル ☆春雨スープ	米(50)油(1) ごま油 じゃがいも、春雨	豚肉(30)	玉葱(10)白菜(15)人参(5) ニラ(2) 青菜(20)人参(7)もやし(10) 大根(10)	醤油、だし汁 砂糖、塩 だし汁、醤油、塩 白ゴマ だし汁、醤油、塩	☆米粉ブラウニー 米粉(20)砂糖(5) ココア(1)油、水 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	