

2022年10月献立 (10/01~10/8)



# 10月の献立表



10月8日(土)は  
十三夜です

							土	
							令和04年10月01日(土)	
朝							御飯 鶏肉とかぶの煮物 大根の柚子風味和え カルシウム牛乳	
昼							御飯 チーズハンバーグ じゃが芋の炒め煮 コンソメスープ(白菜・人参) フルーツ缶(黄桃)	
おやつ							おやつ(クッキー)	
夕							麦ご飯 メバルのみりん焼き れんこんのそぼろ煮 しろなのからし和え みそ汁(青梗菜・卵)	
		令和04年10月02日(日)	令和04年10月03日(月)	令和04年10月04日(火)	令和04年10月05日(水)	令和04年10月06日(木)	令和04年10月07日(金)	令和04年10月08日(土)
朝		御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え カルシウム牛乳	御飯 オムレツの和風あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりと冬瓜の煮物 ほうれん草の生姜和え カルシウム牛乳	御飯 チキンボールの煮物 キャベツとかにかまの酢の物 カルシウム牛乳	御飯 里芋と鶏肉の煮物 白菜の生姜醤油和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜炒め カルシウム牛乳
昼		麦ご飯 さばの味噌煮 れんこんきんぴら お吸物(素麺・大根葉) ふりかけ(しそ)	麦ご飯 松風焼き 里芋の煮物 みそ汁(はんぺん・ねぎ) フルーツ缶(カクテル)	御飯 メヌケの塩こうじ焼き 大根とさつま揚げの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) あみえびの佃煮	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 切干大根のナムル 中華スープ(きくらげ・人参) ふりかけ(たまご)	麦ご飯 ホキのバター醤油焼き ごぼうの炒り煮 みそ汁(大根・大根葉) フルーツ缶(りんご)	御飯 手作り豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ブロッコリーとイカの中華炒め 中華スープ(きくらげ・キャベツ) 茶福豆	<行事食 十三夜> 栗ご飯 天ぷら盛り合わせ なすの含め煮 お吸物(小花麩・きぬさや) 黒豆
おやつ		おやつ(クレープバナナ)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(クリームパン)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(チョコパイ)	おやつ(バームクーヘン)
夕		御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー 花野菜サラダ みそ汁(南瓜・葱)	御飯 フライ盛り合わせ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	麦ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(しめじ・かぶ)	麦ご飯 さばの塩レモン焼き かぶと油揚げの含め煮 青梗菜の和え物 お吸物(豆腐・葱)	御飯 豚肉のごま漬け焼き ひじきの炒り煮 白菜と沢庵の和え物 みそ汁(じゃが芋・若布)	麦ご飯 鶏肉のはちみつ焼き れんこんきんぴら いんげんの辛みそ和え お吸物(しいたけ・わかめ)	御飯 千草焼き ひじきの炒り煮 キャベツのと沢庵の和え物 みそ汁(さつまいも・ねぎ)

## 2022年10月献立（10/9～10/22）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和04年10月09日(日)	令和04年10月10日(月)	令和04年10月11日(火)	令和04年10月12日(水)	令和04年10月13日(木)	令和04年10月14日(金)	令和04年10月15日(土)
朝	中華粥 黒酢の肉団子 牛乳	御飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 カルシウム牛乳	御飯 オムレツ なすの和風サラダ カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーゼツ とび-マツの炒め煮 青菜の錦糸和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草のごまドレッシング 和え カルシウム牛乳	御飯 大根と厚揚げの煮物 いんげんのごま醤油和え カルシウム牛乳
昼	たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ オレンジゼリー	麦ご飯 白身魚のトマトソース キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(玉葱・マッシュルーム) ふりかけ(たまご)	御飯 豚肉のチンジャオロース風 焼きビーフン 中華スープ(きくらげ・人参) 牛乳寒天	御飯 鶏肉のマスタード醤油ソース あさりと青梗菜の炒め物 みそ汁(かぶ・かぶ菜) しいたけの佃煮	麦ご飯 ぶりの照り焼き 肉じゃが みそ汁(うまい菜・椎茸) ふりかけ(かつお)	赤飯 ぶりの漬け焼き かぼちゃの甘煮 お吸物(てまり麩・みつば) 金時豆	ポークカレー 春雨の炒め物 グリーンサラダ いちごゼリー
おやつ	おやつ(梨ゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(和のハッパキきなこ黒蜜)	おやつ(味噌饅頭)
夕	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすとピーマンの味噌炒め 青菜ときのこの梅和え お吸物(しいたけ・小花麩)	麦ご飯 赤魚の煮付け さつまいものオレンジ煮 わかめの酢の物 みそ汁(もやし・青梗菜)	麦ご飯 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐・わかめ)	御飯 揚げ鶏のオレンジソース マカロニとハムのソテー 人参とチーズのサラダ コンソメスープ(玉葱・マッシュルーム)	御飯 回鍋肉 野菜ぎょうざ 春雨サラダ 中華スープ(若布・人参)	御飯 たらの葱味噌焼き なすの揚げ浸し 三色和え お吸物(ねぎ・はんぺん)
	令和04年10月16日(日)	令和04年10月17日(月)	令和04年10月18日(火)	令和04年10月19日(水)	令和04年10月20日(木)	令和04年10月21日(金)	令和04年10月22日(土)
朝	御飯 さつまいも揚げと白菜の治部煮 オクラのポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなとさつまいもの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんのお浸し カルシウム牛乳	御飯 キャベツの挽肉炒め 花野菜のフレンチ和え カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボール(黒酢) しらすと青菜の生姜和え カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 鶏肉の焼き鳥風 里芋とちくわの白ごま煮 みそ汁(もやし・青梗菜) こんぶ豆	御飯 豚肉のゆず醤油炒め 油揚げとしろなの煮浸し みそ汁(豆腐・ほうれん草) ふりかけ(しそ)	肉うどん ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 ぶどうゼリー	麦ご飯 ホキのマヨ焼き さつまいもの甘煮 みそ汁(トコ昆布・うずまき麩) ふりかけ(たまご)	麦ご飯 あじのにんにく醤油焼き 里芋の煮っころがし みそ汁(卵・ねぎ) しいたけの佃煮	御飯 豚肉のとんテキ玉葱ソース 人参しりしり みそ汁(トコ昆布・うずまき麩) ふりかけ(カツオ)	御飯 たらのマヨコーン焼き 茄子の味噌炒め お吸物(しいたけ・えのき) 金時豆
おやつ	おやつ(あんぱん)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(スイロールいちご)	おやつ(スイスロールいちご)	おやつ(チョコパン)	おやつ(ようかんさつまいも)	おやつ(フルーチェメロン)
夕	御飯 フライ盛り合わせ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ(エリンギ・キャベツ)	麦ご飯 白身魚のごぼう焼き じゃが芋のバター炒め 人参とツの和え物 みそ汁(うずまき麩・かぶ菜)	麦ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	御飯 かつとじ 高野豆腐と揚げなすの煮物 ほうれん草のからし和え みそ汁(キャベツ・人参)	御飯 鶏肉の和風タルタルソース 大根の塩バター煮 春雨サラダ コンソメスープ(マッシュルーム・エリンギ)	麦ご飯 メヌケのごま照り焼き 炒り豆腐 畑菜の和え物 みそ汁(玉葱・大根葉)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ 冬瓜のくず煮 浅漬(きゅうり) みそ汁(大根・若布)

## 2022年10月献立（10/23～10/31）

	日	月	火	水	木	金	土
	令和04年10月23日(日)	令和04年10月24日(月)	令和04年10月25日(火)	令和04年10月26日(水)	令和04年10月27日(木)	令和04年10月28日(金)	令和04年10月29日(土)
朝	御飯 野菜炒め 小松菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 とろとがんもの煮物 もやしと青菜のポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 なすの和風和え カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 花野菜サラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の磯風味和え カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 いんげんの梅マヨ和え カルシウム牛乳
昼	御飯 ポークチャップ じゃが芋の炒め煮 ｺｯｸｽｰﾌﾟ（白菜・マッシュルーム） 季節の果物 (りんご) 	御飯 麻婆豆腐 野菜春巻 中華スープ(青梗菜・人参) マンゴープリン	おかめそば 肉焼売 ﾌﾞｯｼﾞｰのわさびマヨ和え ソーダゼリー	麦ご飯 白身魚のずんだ焼き かぶのそぼろ煮 みそ汁(卵・葱) うめびしお	秋野菜の大豆入りキーマカレー マカロニのｸﾞｯﾌﾟﾘｰ キャベツのピクルス 青りんごゼリー	<郷土料理 京都府> 麦ご飯 さわらの西京焼き きざみ揚げの炊いたん お吸物(小花麩・大根葉) フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の柚子醤油たれ なすのピリ辛炒め みそ汁(しいたけ・キャベツ) うずら豆
おやつ	おやつ(クッキー)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(プリン)	おやつ(蒸しパン抹茶)	おやつ(焼きドーナツ豆乳)	おやつ(オレンジゼリー)
夕	麦ご飯 メヌケの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草としめじのおかか和え みそ汁(畑菜・卵)	御飯 チキンの青のりピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ(うまい菜・えのき)	麦ご飯 さばの山椒煮 ﾊﾞｰﾝｼﾞｰともやしの炒め物 小松菜のごま和え みそ汁(大根・うずまき麩)	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと竹輪の和え物 みそ汁(里芋・人参)	麦ご飯 たら野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 ピーマンとしらすの和え物 みそ汁(しろな・おつゆ麩)	御飯 ハンバーグ(トマトソースかけ) ジャーマンポテト レタスサラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ(しろな・人参)	麦ご飯 白身魚の揚げ浸し 大根のつや煮 小松菜の和え物 みそ汁(玉葱・うずまき麩)

	日	月
	令和04年10月30日(日)	令和04年10月31日(月)
朝	御飯 とりつくね 春菊のお浸し カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの塩焼き 里芋のごま味噌煮 みそ汁(とろろ・オクラ) ふりかけ(しそ)	海老ピラフ カニクリームコロッケ パンプキンサラダ ｺｯｸｽｰﾌﾟ(キャベツ・人参) きなこプリン
おやつ	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(きみしぐれ)
夕	麦ご飯 和風卵焼き ピーマンとツナの炒め物 白菜ときのこの和風和え みそ汁(玉葱・若布)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 もやしのおかか和え みそ汁(畑菜・うずまき麩)

今月のご当地メニューは  
28日(金) 京都 になります。



10月31日は **行事食 ハロウィン** です

