

2024年10月献立 (10/1~10/12)

		火	水			
		令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)
朝 昼 夕		御飯 鶏と野菜の中華風炒め ほうれん草のマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと大根の治部煮 (ガ・リ) まぐろと大根の治部煮 畑菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 さつま芋のそぼろ炒め かぶの青さおえ カルシウム牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 (リ) つみれと野菜の煮物 白菜の中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳
		御飯 あじの照り焼き かぶの生姜煮 (リ) かぶと海老しんじょうの生姜煮 みそ汁(椎茸・人参) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ブルコギ 冬瓜の中華煮 中華スープ(じゃが芋・若布) フルーツ缶(黄桃)	御飯 あぶらかい味の香味蒸し ほうれん草のおかか和え みそ汁(うすまき麩・白葱) ふりかけ(梅しそ)	御飯 若鶏の唐揚げ (リ) 若鶏の照り煮 大根の和風サラダ コッパムブ(玉葱・パプリカ) フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の漬け焼き ひじきの煮物 (ガ・リ) 大根の煮物 お吸物(春菊・花麩) フルーツ缶(白桃)
		おやつ(あんぱん)	おやつ(スライルいちご)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(和のバクラーキきなこ黒蜜)	おやつ(ドーナツ・抹茶ドーナツ)
		御飯 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋の含め煮 なすのポン酢和え みそ汁(卵・ねぎ)	御飯 さばの七味焼き かぼちゃの煮物 しろなのからし和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 ポークチャップ ポテトサラダ きゃべつの炒め煮 (リ) キャベツとツナの炒め煮 コッパムブ(畑菜・人参)	御飯 ホキの和風ムニエル がんもの煮物 (リ) 豆腐の煮物 畑菜のごま和え みそ汁(里芋・小松菜)	御飯 肉豆腐 ポテトソテー きゅうりの酢の物 みそ汁(隠元・じゃが芋)

		令和06年10月06日(日)	令和06年10月07日(月)	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)
朝 昼 夕		御飯 茄子とピーマンの炒め物 しろ菜の中華和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 青梗菜のサラダ カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とつみれの中華煮 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 青梗菜のクルミ和え カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのとりみ煮 畑菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め しろ菜のマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ) まぐろと冬瓜の治部煮 畑菜の磯和え カルシウム牛乳
		御飯 鶏肉のごま味噌焼き 白菜の塩昆布和え (ガ・リ) 白菜サラダ お吸物(にんじん・春菊) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のマスタード焼き リレーと畑菜のソテー (リ) ツナと畑菜のソテー コッパムブ(たまねぎ・にんじん) ふりかけ(かつお)	牛丼 ほうれん草のごま和え みそ汁(おつゆ麩・大根の葉) フルーツ缶(白桃)	御飯 サーモンのみそマヨ焼き かぶの水晶煮 (リ) 海老しんじょうとかぶの水晶煮 お吸物(里芋・白ネギ) フルーツ缶(黄桃)	きつねうどん (リ) 五目うどん 肉焼売 大根サラダ フルーツ缶(みかん缶)	 	<誕生食> 赤飯 ぶりの漬け焼き ほうれん草のお浸し お吸物(小花麩・葱) フルーツ缶(白桃)
おやつ	おやつ(クリームパン)	おやつ(スライルバナ)	おやつ(チョコパン)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(和のバクラー抹茶)	おやつ(原宿ドッグ)	おやつ(スライル桃)	
		御飯 和風卵焼き 冬瓜の含め煮 三色和え みそ汁(白菜・椎茸)	御飯 ハサのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 (ガ・リ) 豚肉と大根の炒め煮 キャベツのごま和え みそ汁(里芋・畑菜)	御飯 さばの山椒焼き 大根の炒り煮 (リ) 豆腐しんじょうと大根の炒り煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(白菜・椎茸)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 しろなのサラダ みそ汁(畑菜・にんじん)	御飯 さばの香味焼き さつま芋のレモン煮 茄子のお浸し みそ汁(いんげん・玉葱)	御飯 中華風卵焼き 甘酢あんかけ 切干大根の炒め煮 (リ) 大根の炒め煮 カリフラワーのポン酢和え みそ汁(白菜・じゃが芋)	御飯 さばのおろしポン酢かけ かぶの煮物 ピーマンのおかか和え みそ汁(里芋・いんげん)

2024年10月献立 (10/13~10/26)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)	令和06年10月15日(火)	令和06年10月16日(水)	令和06年10月17日(木)	令和06年10月18日(金)	令和06年10月19日(土)
朝	御飯 さつま芋のそぼろ炒め 大根の青さし和え カルシウム牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 (リ) つみれと野菜の煮物 ほうれん草の中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 白菜のゆず風味和え カルシウム牛乳	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ほうれん草のサラダ カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とつみれの中華煮 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳
昼	御飯 豆腐ハンバーグ ごぼうのピリ辛炒め (ガ・リ) 冬瓜のピリ辛炒め みそ汁(じゃが芋・白菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏のトマト煮 さつまいもサラダ コッパムブ(青梗菜・人参) いちごムース	御飯 さばの生姜醤油焼き 肉じゃが みそ汁(椎茸・葱) フルーツ缶(黄桃)	御飯 豆腐の野菜あんかけ つみれとチンゲン菜の炒め物 (リ) ツナとチンゲン菜の炒め煮 みそ汁(里芋・人参) フルーツ缶(みかん)	御飯 サーモンの和風タルタルソース さつまいもの煮物 みそ汁(玉葱・ほうれん草) フルーツ缶(白桃)	御飯 赤魚の煮付け 茄子のピリ辛炒め みそ汁(大根の葉・きざみ揚げ) ふりかけ(たまご)	御飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ コッパムブ(じゃが芋・いんげん) フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(どら焼きすんだ)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(どら焼きこしあん)	おやつ(チョコパイ)
夕	御飯 たらのポテト焼き なすの詰め煮 しろ菜の生姜和え お吸物(若布・葱)	御飯 たらの揚げ煮 リテーゼともやしのリテー (リ) 豆腐しんじょうと野菜の炒め煮 きゃべつのレモン風味サラダ みそ汁(春菊・白ネギ)	御飯 鶏肉の照り焼き ちくわと小松菜の煮物 (リ) 豆腐と小松菜の煮物 かぶのサラダ みそ汁(畑菜・人参)	御飯 たらのさらさ焼き かぼちゃの煮物 畑菜のおかか和え みそ汁(玉葱・青梗菜)	御飯 豚肉のにんにく醬油炒め 冬瓜の生姜煮 しろ菜のサラダ みそ汁(春菊・じゃがいも)	御飯 揚げ鶏のオレンジソース 里芋のごま煮 もやしのナムル (リ) かぶのナムル 中華スープ(わかめ・白ネギ)	御飯 さばの葱醤油焼き 大根の中華煮 青梗菜のおかか和え お吸い物(麩・ほうれん草)
朝	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 畑菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め かぶのゆず風味和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと冬瓜の治部煮 (ガ・リ) まくろと冬瓜の治部煮 畑菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 ちくわと野菜の煮物 (リ) つみれと野菜の煮物 しろ菜の中華風味和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 茄子とピーマンの炒め物 白菜の中華和え カルシウム牛乳
昼	シーフードカレー しろ菜のレモン風味和え コッパムブ(玉葱・人参) ピーチムース	親子丼 小松菜のからしマヨ和え みそ汁(大根・人参) フルーツ缶(黄桃) 	御飯 牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ(玉葱・小松菜) フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉のカレーマヨ焼き リテーゼと小松菜のリテー (リ) ツナと小松菜のソテー みそ汁(玉葱・人参) フルーツ缶(白桃)	御飯 サーモンの葱みそ焼き 人参しりしり すまし汁(花麩・ほうれん草) フルーツ缶(マンゴー)	<郷土料理 福岡県> かしわ飯 胡麻鯖風 がめ煮 お吸物(小花麩・わかめ) 柿 	キーマカレー キャロットサラダ コッパムブ(きゃべつ・ピーマン) バナナムース
おやつ	おやつ(どら焼き抹茶)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(おかき)	おやつ(もみじまんじゅう)	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(クッキー)
夕	御飯 ハサのバター焼き 切干大根の炒め煮 (リ) 大根の炒め煮 茄子の中華和え みそ汁(じゃべつ・ピーマン)	御飯 さばの蒲焼 大根の塩バター煮 チンゲン菜サラダ みそ汁(玉葱・白菜)	御飯 揚げたらのおろし煮 (リ) ホキのおろし煮 かぼちゃの甘煮 茄子のポン酢和え みそ汁(じゃべつ・ピーマン)	御飯 豆腐とえびのから味あん かぶの青のり炒め 白菜の梅和え 中華スープ(じゃが芋・ねぎ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草の胡麻和え みそ汁(若芽・玉葱)	御飯 鶏肉のソレヒ アソウ入風 かぶのコンソメ煮 きゃべつのサラダ コッパムブ(じゃが芋・白菜)	御飯 サーモンのムニエル さつま芋のレモン煮 大根サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱)

2024年10月献立 (10/27~10/31)

	日	月	火	水	木
	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)
朝	御飯 ツナとかぶのコンソメ煮 ほうれん草のサラダ カルシウム牛乳	御飯 大根とつみれの中華煮 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 冬瓜とかつおのトロみ煮 畑菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 鶏と野菜の中華風炒め 大根の中華和え カルシウム牛乳
昼	御飯 あじの照り煮 和風ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの塩焼き がんもの煮物 (リ) 豆腐の煮物 お吸物(小花麩・白ネギ) フルーツ缶(みかん)	とろろそば ちくわの磯辺揚げ (ガ) チキンカツ (リ) メンチカツ しろなのマヨ和え フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め みそ汁(ほうれん草・ビーマ) フルーツ缶(マンゴー)	<行事食 ハロウィン> 海老ピラフ  カニクリームコロッケ かぼちゃサラダ ソッパース (キャベツ・人参)
おやつ	おやつ(ドーナツ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(きみしぐれ)	おやつ(スノーボール)
夕	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 切干大根の炒め煮 (リ) 豆腐しんじょうと大根の炒め煮 カリフラワーのおかか和え みそ汁(玉葱・人参)	御飯 麻婆豆腐 エビ風味焼売 白菜の中華サラダ 中華スープ(春雨・ねぎ)	御飯 さばのにんにく醤油焼き さつま芋の甘煮 もやしのナムル (リ) 大根のナムル みそ汁(玉葱・人参)	御飯 お好み焼き風卵焼き かぶの炒り煮 青梗菜のイタリアンサラダ みそ汁(玉葱・人参)	御飯 さばの梅肉焼き きゅうりの甘酢和え 茄子のピリ辛炒め 味噌汁(卵・葱)

