令和５年　　１０月の献立　　１０日　麺の日、１６日　お弁当日、１９日　お誕生日会

	月　２・１６・３０日	火　３・１７・３１日	水　　４・１８日	木　　５・１９日	金　　６・２０日	土　　２１日
献立	根菜と牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のポン酢和え さつま芋の味噌汁、ご飯	ポークビーンズ 切干大根の甘酢和え キャベツのスープ、ご飯	カレーライス ブロッコリーの和風サラダ ご飯	鮭の西京焼き 白和え 南瓜の味噌汁　、　ご飯	鶏肉の竜田揚げ 白菜のおひたし じゃが芋の味噌汁、ご飯	茄子南蛮うどん
材料	ゴボウ　ほうれん草 牛肉　人参 レンコン　もやし 板こんにゃく　しめじ 人参　生姜　鰹だし 鰹だし　ポン酢 醤油　酒 みりん　さつま芋 三温糖　大根　青葱 鰹だし　味噌 ／　米	大豆　豚肉　切干大根 玉葱　人参　チンゲン菜 トマト缶　コーン缶 ケチャップ　ツナ缶 ブイヨン　人参 三温糖　酢　醤油 塩　胡椒　三温糖 片栗粉 キャベツ　人参 米　えのき茸　醤油 ブイヨン	鶏もも肉　ブロッコリー じゃが芋　キャベツ 玉葱　人参 人参　コーン缶 カレールウ　ツナ缶 牛乳　油　玉葱 塩　醤油　塩 胡椒　三温糖 にんにく 米	鮭　塩　酒　豆腐　人参 白味噌　ほうれん草 みりん　板こんにゃく 三温糖　しめじ 醤油　塩 南瓜　三温糖 玉葱　鰹だし ゴボウ 青葱 鰹だし　米 味噌	鶏もも肉　白菜 生姜　小松菜 にんにく　人参 醤油　えのき茸 みりん　塩昆布 片栗粉　醤油 油　みりん じゃが芋　米 玉葱　油揚げ 鰹だし　味噌	うどん 茄子 人参 豚バラ肉 油揚げ 小松菜 白葱 醤油 三温糖 鰹だし 酒
おやつ	ジャムサンド （食パン　苺ジャム） 牛乳	きな粉マカロニ （きな粉　三温糖　塩 マカロニ）　牛乳	４日　煮りんご、小魚 （りんご　三温糖）（小魚　三温糖　醤油　酒　いりごま） １８日　ヨーグルト/ヤクルト	焼き芋 （さつま芋） 牛乳	キャロットケーキ（ホットケーキミックス　オレンジジュース　三温糖　人参）　牛乳	パン　牛乳
	月　　２３日	火　　１０・２４日	水　　１１・２５日	木　　１２・２６日	金　　１３・２７日	土　１４・２８日
献立	牛肉と小松菜の野菜炒め 南瓜の含め煮 白菜の味噌汁、ご飯	鰆の幽庵焼き 根菜のきんぴら風 青菜の味噌汁/さつま芋ご飯	かぶのクリームシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ　、ご飯	豆腐のつくね焼き ひじきの和え物 冬瓜のすまし汁、ご飯	鯖のおろし煮 小松菜のさっと煮 豚汁　、　ご飯	中華そば
材料	牛肉　南瓜 小松菜　鰹だし もやし　醤油 人参　三温糖 しめじ 醤油　白菜　玉葱 三温糖　厚揚げ にんにく　青葱　味噌 鰹だし 米	鰆　酒　レンコン 柚子果汁　ゴボウ　人参 醤油　さやいんげん 三温糖　いりごま みりん　醤油　みりん 酒　三温糖 ほうれん草 えのき茸　米　酒　塩 油揚げ　さつま芋 鰹だし　昆布だし 味噌	小かぶら　ブロッコリー かぶの葉　カリフラワー じゃが芋　トマト 玉葱　ツナ缶 人参　醤油　酢 ベーコン　レモン汁 クリームルウ　塩　油 牛乳　三温糖 塩　胡椒　鰹だし 米	豆腐　ひじき　人参 玉葱　ほうれん草 鶏ひき肉　もやし　鰹節 片栗粉　醤油　三温糖 醤油 みりん　冬瓜　生姜 三温糖　油揚げ 油　わかめ 鰹だし　塩 米　醤油　みりん	鯖　大根　豚肉 生姜　醤油　ゴボウ みりん　白菜 人参 小松菜　つき蒟蒻 油揚げ　鰹だし 人参　味噌 鰹だし 醤油　米 三温糖	中華麺 豚肉 玉葱 人参 もやし 青葱 鶏がらスープ 醤油
おやつ	ツナマヨトースト （ツナ缶　マヨネーズ　食パン）　牛乳	豆乳くずもち （豆乳　片栗粉　きな粉　三温糖　塩）　牛乳	ラスク（フランスパン　グラニュー糖　無塩バター）　ヤクルト	里芋団子（里芋　団子粉　もち粉　赤味噌　みりん　三温糖　片栗粉）　牛乳	バナナ入りマフィン （バナナ　ホットケーキミックス）　牛乳	パン　牛乳