

2024年 10月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
7月21日	鶏肉のマヨ照り焼き じゃが芋と油揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 人参のみそ汁	鶏肉、マヨネーズ、しょうゆ、酒、みりん じゃが芋、油揚げ、だし、しょうゆ、上白糖、みりん、酒 ほうれん草、パプリカ、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 人参、キャベツ、だし、みそ	ごはん	梨	牛乳 ☆マシュマロサンド クラッカー、マシュマロ
8月22日	栗ごはん さんまの磯辺揚げ かぼちゃの甘辛焼き 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米、栗、食塩 さんま、しょうが、しょうゆ、酒、薄力粉、片栗粉、あおのり、サラダ油 かぼちゃ、片栗粉、ごま油、酒、上白糖、しょうゆ 小松菜、人参、ごま、しょうゆ、上白糖 木綿豆腐、わかめ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆マドレーヌ 卵、薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、バター
9月23日	牛肉のしぐれ煮 人参しりしり 大根サラダ なすと油揚げのみそ汁	牛肉、しょうが、玉ねぎ、舞茸、上白糖、みりん、しょうゆ、酒 人参、卵、ツナ、食塩、酒、ごま油、ごま 大根、豆苗、コーン、酢、しょうゆ、上白糖、ごま油 なす、油揚げ、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆みかんケーキ 薄力粉、卵、上白糖、ベーキングパウダー、バター、ヨーグルト、牛乳、みかん缶
10月24日	さばの塩焼き さつまいのバター炒め きゅうりとわかめの酢の物 チンゲン菜と人参のすまし汁	さば、酒、食塩 さつまい、バター、上白糖、食塩 きゅうり、わかめ、パプリカ、上白糖、酢、しょうゆ、食塩 チンゲン菜、人参、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	梨	牛乳 ☆フィンガービスケット 卵、薄力粉、グラニュー糖、コーンスターチ、粉砂糖
11月25日	ハンバーグ スパゲティソース ごぼうと人参のサラダ 白菜とコーンのスープ	合挽肉、木綿豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、ウスターソース、ケチャップ、食塩 スパゲティ、エリンギ、ピーマン、ベーコン、コンソメ、食塩 ごぼう、人参、キャベツ、マヨネーズ、しょうゆ、ごま 白菜、コーン、コンソメ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ココアスコーン 薄力粉、ココア、上白糖、ベーキングパウダー、バター、牛乳
12月26日	チリトマト丼 キャベツのスープ	米、豚ひき肉、ピーマン、玉ねぎ、トマト缶、にんにく、酒、食塩、コンソメ キャベツ、じゃが芋、コンソメ、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ミレービスケット
1月15日	鮭のタンドリー焼き 白菜とベーコンの洋風煮 ブロッコリーのフレンチサラダ	鮭、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ 白菜、ベーコン、コンソメ ブロッコリー、コーン、パプリカ、酢、上白糖、食塩、オリーブ油	ごはん	オレンジ	牛乳 あんぱん 牛乳 ☆抹茶ミルク寒天 牛乳、抹茶、上白糖、寒天
1月16日	玉ねぎと人参のスープ 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃとツナの煮物 ひじきサラダ 豆腐のすまし汁	玉ねぎ、人参、鶏卵、コンソメ、食塩 豚肉、なす、ピーマン、みそ、しょうゆ、酒、上白糖 かぼちゃ、ツナ、だし、上白糖、みりん、しょうゆ ひじき、人参、きゅうり、玉ねぎ、しょうゆ、マヨネーズ、ごま 木綿豆腐、わかめ、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆スイートポテト さつまい、バター、上白糖、卵
3月3日	あじ香味焼き チリコンカン	あじ、しょうゆ、みりん、酒、ごま油、しょうが 大豆、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、カレー粉、トマトジュース、コンソメ、ケチャップ、片栗粉	ごはん	梨	牛乳 ☆おからクッキー おから、薄力粉、バター、レーズン、卵、上白糖
3月28日	キャベツのゴマドレサラダ 卵スープ	キャベツ、パプリカ、コーン、しょうゆ、マヨネーズ、上白糖、酢、ごま 卵、レタス、セロリー、食塩、コンソメ	ごはん	梨	牛乳 ビスケット ビスケット、苺ジャム
4月18日	ユーリンチー ちくさ焼き ツナときのこの春雨サラダ ニラと人参のスープ	鶏肉、白ねぎ、ごま油、しょうゆが、片栗粉、上白糖、しょうゆ、酢、酒、みりん、サラダ油 卵、マヨネーズ、しょうゆ、ひじき、玉ねぎ、椎茸、食塩 ツナ、春雨、しめじ、えのき、ごま油、酢、上白糖、しょうゆ ニラ、人参、木綿豆腐、鶏がらだし、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆りんごケーキ 薄力粉、卵、上白糖、ヨーグルト、バター、ベーキングパウダー、りんご
5月19日	豚肉の塩だれ丼 さつまいのみそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、青ねぎ、鶏がらだし、ごま油、酒、食塩 さつまい、人参、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 星っこ（塩せんべい）
1月1日	焼き鳥丼 ★煮合い きゅうりのナムル 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米、鶏肉、卵、しょうゆ、みりん、酒、上白糖 ごぼう、人参、れんこん、干し椎茸、しらたき、油揚げ、サラダ油、しょうゆ、上白糖、酢、だし、ごま きゅうり、パプリカ、もやし、酢、しょうゆ、上白糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆塩サブレ バター、上白糖、薄力粉、食塩、卵、薄力粉
2月2日	鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え あさりとかわめのみそ汁	鮭、キャベツ、ピーマン、しめじ、人参、みそ、上白糖、みりん、酒、バター 厚揚げ、青ねぎ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 白菜、人参、塩昆布、だし、みりん、しょうゆ あさり、わかめ、だし、しょうゆ、みりん、塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆きな粉蒸しパン 薄力粉、きな粉、上白糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、サラダ油
お楽しみメニュー					
31日	ジャックオランタン型ごはん さつまいとえびのコロッケ マカロニとハムの卵サラダ 野菜スープ	米、人参、だし、しょうゆ、ごま、食塩 さつまい、えび、玉ねぎ、薄力粉、卵、パン粉、サラダ油、ソース マカロニ、卵、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩、しょうゆ 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、コンソメ、食塩	ごはん	柿	牛乳 ☆パンキンパンケーキ 卵、上白糖、薄力粉、牛乳、サラダ油、ベーキングパウダー、食塩、かぼちゃ、ココア、粉砂糖

栗は秋の味覚の代表ともいえます。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。

さんまは秋が最もおいしい季節。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。

焼きいもやお菓子などに大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。

- ・旬の食べ物 さつまいも さんま 梨
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。
- ・だしは昆布とかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは茨城県産の郷土料理を取り入れたものです。