

2024年10月 献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
		1		2		3		4		5	ファミリースポーツデイ		
		わかめご飯 わかれの照り焼き じゃが芋と厚揚げの煮物 みそ汁	米 わかめ 食塩 わかれい しょうゆ 砂糖 豚肉 じゃがいも にんじん 生揚げ 油 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 いんげん たまねぎ なす ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	胚芽入りご飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ スープ	米 胚芽米 鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干しぶどう たまねぎ にんじん だいこん 卵 水 コンソメ 食塩 こしょう	けんちんうどん ブロッコリーの梅和え なし	干しうどん 鶏もも だいこん さといも にんじん ごぼう 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩 ブロッコリー きゅうり にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖 なし	胚芽入りご飯 鮭のみそマヨ焼き ひじきの煮物 みそ汁	米 胚芽米 さけ みそ マヨネーズ ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 干しいだけ しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 たまねぎ こまつな えのき かつお・昆布だし汁 みそ				
		オレンジケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター オレンジ天然果汁 みかん缶 牛乳	ミルクラスク 牛乳	フランスパン 練乳 無塩バター 牛乳	ほうれんそうのパンケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 無塩バター ほうれんそう メープルシロップ 牛乳	ココアクッキー 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ココア 牛乳				
7		8		9	おにぎりピクニック		10		11		12		
胚芽入りご飯 ポテトコロッケ キャベツとりんごのサラダ みそ汁	米 胚芽米 じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース ケチャップ キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう たまねぎ 焼酎 あおさ かつお・昆布だし汁 みそ	中華丼 ブロッコリーのおかか和え スープ オレンジ	米 豚肉 はくさい ねぎ だけのこ にんじん ししいだけ うずら卵 しょうが にんにく 油 ごま油 中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー コーン きゅうり かつお節 砂糖 しょうゆ チンゲンサイ ベーコン たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉 オレンジ	鮭菜っ葉おにぎり 鶏きのおにぎり さつま芋の甘煮 バナナ	米 さけ 食塩 ほうれんそう しょうゆ 砂糖 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ にんじん しめじ れんこん さつま芋 砂糖 バナナ	和風スパゲティ クリームスープ チーズ なし	スパゲティ しめじ エリンギ ベーコン キャベツ コンソメ バター しょうゆ にんにく 鶏もも じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん 水 コンソメ 食塩 ブロッコリー ゆで大豆 牛乳 片栗粉 チーズ なし	胚芽入りご飯 ポークチャップ ココロサラダ みそ汁	米 胚芽米 豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ じゃがいも ウインナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩 こまつな たまねぎ しめじ かつおだし汁 みそ	きつねうどん きゃべつサラダ バナナ	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩 キャベツ コーン にんじん ツナ 食塩 マヨネーズ バナナ		
カルピスゼリー 牛乳	カルピスゼラチン 水 ぶどう濃縮果汁 牛乳	おさつパイ 牛乳	パイシート さつま芋 砂糖 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 ココア 牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	米 しらす 砂糖 しょうゆ コーン 焼きのり 麦茶	マロントースト 牛乳	食パン 卵 砂糖 牛乳 くり 生クリーム 牛乳	焼き豚おにぎり 麦茶	米 焼き豚 ごま しょうゆ ごま油 こまつな 麦茶		
14		15		16		17	仲はるかさんbirthdayリクエストメニュー		18		19		
		ブルコギ丼 こまつなのナムル スープ オレンジ	米 豚肉 たまねぎ にんじん たら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ こまつな にんじん もやし ごま油 食塩 ごま わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 オレンジ	胚芽入りご飯 豚肉のカレーピカタ 柿のマカロニサラダ スープ	米 胚芽米 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉 たまねぎ マカロニ ハム きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ かき はくさい たまねぎ チンゲンサイ コンソメ 食塩 こしょう 水	ロールパン わかれのムニエル ブロッコリーとコーンのサラダ コーンスープ	ロールパン わかれい 食塩 こしょう 小麦粉 バター ブロッコリー きゅうり にんじん コーン チーズ 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉	納豆ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁 バナナ	米 納豆 凍り豆腐 にんじん 鶏もも 干しいだけ じゃがいも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 かぶ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ かぶ・葉 バナナ	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシライス ケチャップ キャベツ きゅうり ツナ マカロニ マヨネーズ 食塩 こしょう オレンジ		
		おさつバター 牛乳	さつま芋 無塩バター 砂糖 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖 牛乳	マシュマロコーンフレーク 牛乳	マシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳	ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油 牛乳 にんじん 牛乳	グレープゼリー 牛乳	もも缶 ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 水 牛乳		
21		22		23		24		25		26			
胚芽入りご飯 スペイン風オムレツ キャベツとハムのサラダ みそ汁 フルーツゼリー 牛乳	米 胚芽米 卵 食塩 こしょう じゃがいも たまねぎ エリンギ 赤ピーマン ピーマン ウインナー オリーブ油 食塩 ケチャップ キャベツ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 木綿豆腐 しめじ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ バイン缶 もも缶 なし 牛乳	さつま芋ご飯 ぶりの照り焼き 五目煮 すまし汁	米 食塩 さつま芋 黒ごま ぶり しょうゆ 砂糖 ゆで大豆 れんこん ごぼう にんじん こんにゃく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 きぬさや たまねぎ えのき 焼酎 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	胚芽入りご飯 クレープイリチー ほうれんそうのごま和え みそ汁	米 胚芽米 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ なめこ ねぎ かつおだし汁 みそ	バターチキンカレー コールスロー キウイフルーツ	米 鶏もも トマト缶 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 油 カレーパウダー 無塩バター ヨーグルト キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン 食塩 こしょう マヨネーズ 酢 砂糖 キウイフルーツ	胚芽入りご飯 さけのコーンポテト焼き れんこんとさつま芋のきんぴら かき玉汁	米 胚芽米 さけ 食塩 こしょう じゃがいも 水 コンソメ クリームコーン 油 れんこん ちくわ にんじん さつま芋 ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	ココアトースト 牛乳	食パン ココア 無塩バター グラニュー糖 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
28		29	シークレットハンバーグ♪		30		31	松本えみなさんbirthdayリクエストメニュー					
きのこご飯 わかれのバターしょうゆ焼き はるさめサラダ けんちん汁 のりしおポテト 牛乳	米 鶏もも しめじ ししいだけ えのき にんじん 食塩 しょうゆ 砂糖 わかれい バター しょうゆ はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 じゃがいも 食塩 あおのり 油 牛乳	ロールパン ハンバーグ さつま芋のサラダ スープ	ロールパン 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 さつま芋 きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩 はくさい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう	カレーピラフ 白菜とツナのごま和え スープ 柿	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ピーマン ウインナー パセリ粉 はくさい にんじん ツナ油漬 しょうゆ ごま 砂糖 キャベツ たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ コンソメ 食塩 こしょう かき	胚芽入りご飯 豚かつ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	米 胚芽米 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん ウインナー マヨネーズ 食塩 クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉	いちごジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳				

食物繊維を上手に取ろう！
食物繊維は便のかさを、増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。
秋は、食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、きのこ類など美味しいものがたくさん！毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！
りんごなど果物・昆布・こんにゃく・ひじきやわかめなどの海藻類→水分を吸収して便をやわらかくし、便秘の解消に効果があります。乳酸菌・ビフィズス菌などの腸内細菌を増やす効果もあります。
バナナ・かぼちゃ・根菜・きのこ・豆類・いも類→腸の動きを活発にし、便の量を増やして整える。