

2021年10月

2021年10月

日付	後期		日付	完了	
	午後食			午後食	
	午後食			午前食	
1 (金)	うどん(うどん・鶏ひき肉・昆布だし・キャベツ・玉ねぎ・砂糖・味噌) ゆで野菜(人参)	フレンチトースト(食パン・豆乳・砂糖) たまねぎのスープ 小松菜のしらす和え(小松菜・しらす・醤油)	1 (金)	鶏うどん(うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ごま油・かつお昆布だし・砂糖・醤油・かつお節) スープ(玉ねぎ・小松菜) 鉄骨サラダ(ひじき・人参・しらす・コーン・酢・砂糖・醤油・マヨネーズ)	牛乳 フレンチトースト(食パン・卵・牛乳・砂糖・無塩バター)
2 (土)	軟飯 豆腐のみそ汁 白菜のそぼろ煮(白菜・人参・豚ひき肉・昆布だし・醤油・片栗粉) ゆで野菜(きゅうり)	鮭の軟飯 はくさいのスープ ゆで野菜(玉ねぎ・人参)	2 (土)	中華丼(米・豚ひき肉・白菜・玉ねぎ・人参・えのきたけ・ごま油・醤油・砂糖・片栗粉) みそ汁(豆腐・ねぎ) はるさめサラダ(春雨・きゅうり・人参・ごま油・砂糖・酢・醤油)	牛乳 ジャムクッキー(無塩バター・グラニュー糖・卵・牛乳・小麦粉・いちごジャム)
4 (月)	軟飯 だいきんのみそ汁 豆腐の野菜あんかけ(豆腐・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉) ゆで野菜(さつま芋)	バナナヨーグルト蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・ヨーグルト・バナナ) キャベツのスープ タラのミルク湯(タラ・玉ねぎ・粉ミルク・味噌)	4 (月)	わかめ軟飯 みそ汁(大根) 豆腐チャンプル(豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・卵・ごま・醤油・砂糖・かつお節) さつま芋の甘煮(さつま芋・かつお昆布だし・砂糖・醤油)	牛乳 バナナヨーグルト(プレーンヨーグルト・バナナ・グラニュー糖) クラッカー
5 (火)	軟飯 かぶのすまし汁 カジキの甘辛煮(カジキ・玉ねぎ・りんご・醤油) マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参)	軟飯 お麩のみそ汁 かぶと人参のしらす和え	5 (火)	軟飯 すまし汁(カブ・えのきたけ) カジキのバーベキュー焼き(カジキ・片栗粉・りんご・玉ねぎ・砂糖・醤油・酢) ごまマヨカロナサラダ(マカロニ・きゅうり・人参・マヨネーズ・すりごま)	牛乳 きなこお麩ラスク(お麩・無塩バター・グラニュー糖・きな粉)
6 (水)	軟飯 たまねぎのスープ ささみの蒸し煮 わかめサラダ(わかめ・大根・きゅうり・醤油・砂糖) オレンジ	ポテトおやき(じゃが芋・片栗粉・油) だいきんのスープ にんじんのツナ和え(人参・ツナ・醤油)	6 (水)	豚肉の甘みそ丼(米・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・黄・赤ピーマン・ごま油・味噌・醤油・片栗粉) かきたまスープ(ねぎ・卵) ツナわかめサラダ(大根・きゅうり・わかめ・ツナ・ごま油・砂糖・酢・醤油) オレンジ	牛乳 ポテトチーズもち(じゃが芋・砂糖・砂糖・片栗粉・牛乳・チーズ・油)
7 (木)	食パン キャベツのスープ 鶏のみそ煮(鶏もも肉・味噌・砂糖) 大豆サラダ(大豆水煮・きゅうり・人参)	しらすの軟飯 にんじんのスープ キャベツの納豆和え	7 (木)	食パン スープ(人参・キャベツ) てりやきチキン(鶏もも肉・生姜・砂糖・醤油) 大豆チーズサラダ(大豆水煮・きゅうり・人参・チーズ・醤油・砂糖・酢・油)	牛乳 炊き込み軟飯(米・昆布だし・人参・万能ねぎ・かつお昆布だし・砂糖・醤油)
8 (金)	うどん(うどん・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・味噌・かつお昆布だし) ゆで野菜(ブロッコリー)	軟飯 鮭のクリームシチュー(鮭・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・小麦粉・豆乳・醤油) ゆで野菜(トマト)	8 (金)	お豆腐うどん(うどん・豚ひき肉・人参・もやし・ねぎ・コーン・ごま油・玉葱・砂糖・味噌・醤油・かつお昆布だし) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・キャベツ・人参・マヨネーズ・醤油)	牛乳 ゼリー ハイハイ
9 (土)	軟飯 じゃがいものみそ汁 豆腐と野菜のとろみ煮(豆腐・白菜・人参・醤油・片栗粉) ゆで野菜(きゅうり)	白身魚の軟飯(カレイ) キャベツのスープ ゆで野菜(じゃが芋)	9 (土)	すき焼き丼(米・豚肉・豆腐・白菜・ねぎ・人参・えのきたけ・かつお昆布だし・砂糖・醤油) みそ汁(じゃが芋) ごまマヨサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・黒ごま・マヨネーズ)	牛乳 ビスケット(小麦粉・無塩バター・グラニュー糖・牛乳)
11 (月)	コッペパン トマトスープ 鶏の蒸し煮(鶏むね肉) ゆで野菜(キャベツ・人参) りんご	さつまいもの蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳・さつま芋) たまねぎのスープ きゅうりのツナ和え	11 (月)	コッペパン スープ(トマト・人参・玉ねぎ) チキンカツ(鶏むね肉・小麦粉・卵・牛乳・パン粉・油) パリパリサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・餃子の皮・油・酢・砂糖・醤油・ごま油) りんご	牛乳 スイートポテトケーキ(さつまいも・無塩バター・グラニュー糖・牛乳・卵・ホットケーキ粉)
12 (火)	軟飯 なすのみそ汁 カレイの蒸し煮 納豆和え(ひきわり納豆・人参) バナナ	マカロニきなこ(マカロニ・きな粉・砂糖) 豆腐のスープ ゆで野菜(玉ねぎ・かぼちゃ)	12 (火)	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) カレイの西京焼き(カレイ・砂糖・味噌) 納豆和え(ひきわり納豆・チンゲン菜・人参・ごま油) バナナ	牛乳 マカロニナポリタン(マカロニ・玉ねぎ・ピーマン・コーン・ケチャップ・砂糖・コンソメ)
13 (水)	うどん(うどん・鶏ひき肉・白菜・人参・玉ねぎ・昆布だし・砂糖・醤油) ゆで野菜(トマト・じゃが芋)	軟飯 にんじんのスープ 白菜と玉ねぎのしらす和え	13 (水)	お豆腐うどん(うどん・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・チンゲン菜・ごま油・醤油・砂糖・片栗粉) スープ(ねぎ) きゅうりとトマトのおかか和え(きゅうり・トマト・かつお節・塩昆布・砂糖・醤油)	牛乳 しらすと青菜の軟飯(米・しらす・小松菜・醤油・ごま油)
14 (木)	軟飯 こまつなのすまし汁 そぼろ煮(豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・砂糖・味噌・片栗粉) ゆで野菜(人参)	豆腐蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・油) たまねぎのスープ ゆで野菜(さつま芋)	14 (木)	豚菜そぼろ丼(米・豚肉・豆腐・白菜・玉ねぎ・小松菜・人参・コーン・ごま油・砂糖・味噌・醤油) かきたま汁(卵・ねぎ) ひじき煮(ひじき・人参・大豆水煮・かつお昆布だし・砂糖・醤油)	牛乳 ミルクマフィン(ホットケーキ粉・卵・砂糖・牛乳・油・無塩バター)
15 (金)	軟飯 なすのみそ汁 豆腐ハンバーグ(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・片栗粉) ゆで野菜(ブロッコリー)	鮭の軟飯 にんじんのスープ ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり)	15 (金)	軟飯 みそ汁(なす) 和風ハンバーグ(鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・生姜・片栗粉・かつお昆布だし・砂糖・醤油・片栗粉) 卵サラダ(ブロッコリー・きゅうり・人参・卵・マヨネーズ)	牛乳 ビーフン(ビーフン・玉ねぎ・人参・ニラ・ごま油・砂糖・醤油)
16 (土)	うどん(うどん・鶏ささみ・キャベツ・人参・かつお昆布だし・醤油) ゆで野菜(かぼちゃ)	納豆としらすの軟飯 かぼちゃのみそ汁 ゆで野菜(人参)	16 (土)	ちゃんぽんうどん(うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン・ごま油・醤油・片栗粉・かつお昆布だし) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ・かつお昆布だし・砂糖・醤油)	牛乳 カップケーキ(ホットケーキ粉・卵・牛乳・油)
18 (月)	軟飯 お麩のみそ汁 筑前煮(鶏もも肉・大根・人参・かつお昆布だし・醤油・砂糖) ゆで野菜(小松菜) バナナ	さつまいも軟飯 こまつなのスープ カレイと大根のみそ煮	18 (月)	軟飯 みそ汁(鮭) 筑前煮(鶏もも肉・大根・人参・油・かつお昆布だし・砂糖・醤油) ナムル(小松菜・人参・ごま油・醤油・砂糖・すりごま) バナナ	牛乳 おさつチップス(さつまいも・油)
19 (火)	軟飯 たまねぎのスープ 鮭の蒸し煮 ゆで野菜(ブロッコリー)	そぼろの軟飯(豚ひき肉) にんじんのみそ汁 ゆで野菜(きゅうり・玉ねぎ)	19 (火)	ロールパン スープ(玉ねぎ・しめじ) 鮭のオーロラソース(鮭・小麦粉・ケチャップ・マヨネーズ) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・きゅうり・チーズ・油・酢・砂糖・醤油)	牛乳 そぼろ軟飯(米・昆布だし・豚ひき肉・砂糖・醤油)
20 (水)	軟飯 わかめのみそ汁 ひき肉のとろみ煮(鶏ひき肉・白菜・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉) ゆで野菜(じゃが芋)	ヨーグルト蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・ヨーグルト) じゃが芋のスープ	20 (水)	軟飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 肉野菜炒め(豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・しめじ・ごま油・砂糖・醤油・酢・片栗粉) 鶏肉のすまし汁(鶏肉・白菜・玉ねぎ・油・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・黒ごま) じゃこサラダ(小松菜・人参・しらす・ごま油・砂糖・醤油)	牛乳 ヨーグルトケーキ(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・ヨーグルト・油)
21 (木)	うどん(うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・昆布だし・醤油) ゆで野菜(キャベツ) オレンジ	しらすのおやき(小麦粉・片栗粉・しらす・玉ねぎ・人参・醤油・油) キャベツのスープ	21 (木)	鶏肉のすまし汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・昆布だし・醤油) さっぱりサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・油・醤油) オレンジ	牛乳 しらすチヂミ(小麦粉・片栗粉・ニラ・玉ねぎ・人参・しらす・醤油・ごま油)
22 (金)	軟飯 こまつなのスープ そぼろ煮(豚ひき肉・人参・味噌・昆布だし・片栗粉) ゆで野菜(かぼちゃ)	かぼちゃクリームサンド(食パン・かぼちゃ・砂糖・粉ミルク) たまねぎのスープ	22 (金)	マーボー丼(米・豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・砂糖・味噌・片栗粉) 中華コンソメスープ(クリームコーン・卵) ごまナムル(もやし・小松菜・人参・えのきたけ・すりごま・砂糖・醤油・ごま油)	牛乳 かぼちゃクリームサンド(食パン・かぼちゃ・砂糖・無塩バター・生クリーム)
23 (土)	うどん(うどん・豆腐・大根・人参・かつお昆布だし・味噌) ゆで野菜(ほうれん草)	ベビーフードでの対応をさせていただきます。	23 (土)	豚汁うどん(うどん・豚肉・豆腐・大根・人参・かつお昆布だし・砂糖・醤油・味噌) ほうれん草のバターコンソメ炒め(ほうれん草・人参・コーン・無塩バター・コンソメ)	牛乳 パン
25 (月)	軟飯 豆腐のみそ汁 ハンバーグ(豚ひき肉・玉ねぎ・油) ゆで野菜(小松菜)	蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳) たまねぎのミルクスープ	25 (月)	軟飯 みそ汁(大根・豆腐) 豚肉のごまみそ焼き(豚肉・玉ねぎ・油・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・黒ごま) じゃこサラダ(小松菜・人参・しらす・ごま油・砂糖・醤油)	牛乳 ミルク蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・油)
26 (火)	食パン 人参のスープ 大豆のトマト煮(豚ひき肉・大豆水煮・トマト・玉ねぎ・醤油・砂糖) ゆで野菜(じゃが芋)	鮭の軟飯 じゃがいものみそ汁 ゆで野菜(きゅうり)	26 (火)	食パン スープ(玉ねぎ・えのきたけ) チリコンカン(豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト・コンソメ・ケチャップ・砂糖・無塩バター) マゼドアンサラダ(じゃが芋・きゅうり・人参・マヨネーズ)	牛乳 鮭チーズ軟飯(米・鮭・チーズ・昆布だし・醤油)
27 (水)	軟飯 わかめスープ 鶏のてりやき(鶏もも肉・砂糖・醤油) ゆで野菜(ブロッコリー・人参)	軟飯 たまねぎのみそ汁 ブロッコリーのしらす納豆和え	27 (水)	軟飯 わかめスープ 鶏のからあげ(鶏もも肉・生姜・醤油・片栗粉) ブロッコリーの玉ねぎサラダ(ブロッコリー・キャベツ・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・油)	牛乳 クッキー(小麦粉・無塩バター・砂糖・卵・牛乳)
28 (木)	軟飯 こまつなのスープ じゃが芋のそぼろ煮(じゃが芋・鶏ひき肉・醤油・砂糖) ゆで野菜(きゅうり)	白身魚の軟飯(カレイ) キャベツのみそ汁 ゆで野菜(人参)	28 (木)	豚丼(米・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま油・砂糖・醤油) スープ(小松菜・コーン) コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・マヨネーズ)	牛乳 コーンフレーク
29 (金)	うどん(うどん・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・小松菜・かつお昆布だし・醤油・砂糖) ゆで野菜(じゃが芋)	軟飯 たまねぎのみそ汁 高野豆腐と人参の煮物(高野豆腐・人参・昆布だし・砂糖・醤油)	29 (金)	親子うどん(うどん・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・小松菜・卵・かつお昆布だし・砂糖・醤油) じゃがいものきんぴら(じゃがいも・人参・ごま油・砂糖・醤油・ごま)	牛乳 ホットケーキ(ホットケーキ粉・牛乳・卵)
30 (土)	うどん(うどん・ツナ・しらす・キャベツ・たまねぎ・人参・醤油) かぼちゃのポターージュ(かぼちゃ・豆乳) ゆで野菜(大根)	ベビーフードでの対応をさせていただきます。	30 (土)	和風うどん(うどん・ツナ・しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・醤油・コンソメ・のり) かぼちゃのポターージュ(かぼちゃ・玉ねぎ・無塩バター・牛乳) ココロサラダ(きゅうり・人参・大根・砂糖・酢・醤油・油)	牛乳 アンパンマンビスケット ハイハイ