



2024年10月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
こども発達科「トキワ」それいっしょ

日 曜日	献立名 (昼食)		色		
			黄 熱やかになる エネルギー源	赤 血や肉になる たんぱく質源	緑 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 火	ご飯 ちやしスープ なす入りマーボー豆腐 ごぼうサラダ	牛乳	米 ごま	豚肉 豆腐 牛乳	なす 玉葱 人参 キャベツ 生姜 青ねぎ ごぼう 胡瓜 もやし 小松菜
2 水	秋野菜カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳	米 さつまい芋 里芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ茸 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ
3 木	ご飯 みそ汁 とり団子 小松菜のごま酢和え	牛乳	米 ごま	鶏肉 豆腐 牛乳 鶏肝臓 油揚げ 竹輪	玉葱 小松菜 人参 南瓜 青ねぎ
4 金	ご飯 みそ汁 筑前煮 ウィンナー しらす和え 柿	牛乳	米 里芋 こんにゃく	鶏肉 ウィンナー しらす わかめ 牛乳	大根 人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 絹さや 小松菜 キャベツ えのき茸 青ねぎ 柿
5 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶	米 さつまい芋	豚肉	玉葱 もやし キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸
7 月	高菜チャーハン 春雨サラダ 中華スープ	牛乳	米 春雨	豚肉 豆腐 竹輪 牛乳	高菜漬け 人参 玉葱 コーン 胡瓜 キャベツ 豆腐
8 火	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き 大根おろし ひじきと大豆の炒め物	牛乳	米 こんにゃく	鯖 豆腐 大豆 ひじき 牛乳	大根 人参 ごぼう 青ねぎ
9 水	ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き コロコロサラダ	牛乳	米 じゃが芋	鮭 牛乳 ひじき	えのき茸 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 大根 小松菜
10 木	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ もやしとツナのサラダ	牛乳	中華麺 小麦粉	豚肉 竹輪 青のり ツナ	白菜 人参 もやし にんにく 生姜 青ねぎ キャベツ コーン
11 金	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 かまぼこ しらす 牛乳 油揚げ わかめ	人参 玉葱 白菜 白ねぎ 胡瓜 えのき茸 小松菜
12 土	休園日				
14 月	スポーツの日				
15 火	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き そうめんチャンプルー	牛乳	米 そうめん	鮭 豚肉 牛乳	人参 コーン キャベツ 青ねぎ 小松菜 玉葱
16 水	スパゲティきのこミートソース ポテトサラダ パイナップル	牛乳	スパゲティ パター じゃが芋 小麦粉	牛肉 豚肉 牛乳	しめじ茸 えのき茸 エリンギ 人参 玉葱 ピーマン キャベツ 胡瓜 パイナップル
17 木	パン オープンポテト 鶏唐のオーロラソースかけ イタリアンサラダ キャベツのスープ	牛乳	パン じゃが芋	鶏肉 牛乳	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン キャベツ 玉葱 パセリ
18 金	ご飯 みそ汁 梨 おから入りオムレツ 白菜の塩昆布和え ウィンナー	牛乳	米	おから 塩昆布 豚肉 厚揚げ 卵 ウィンナー 牛乳	玉葱 人参 パセリ 白菜 胡瓜 ほうれん草 梨
19 土	休園日				
21 月	ご飯 みそ汁 柿 鯖の幽庵焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳	米	鯖 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 切り干し大根 小松菜 ゆず 柿
22 火	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 しらす 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 胡瓜 オレンジ
23 水	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ギョーザ	牛乳	米 ギョーザの皮	厚揚げ イカ 豚肉 わかめ 牛乳	チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 キャベツ なら 生姜 青ねぎ
24 木	カレーうどん さつまい芋の天ぷら きのこのサラダ	牛乳	うどん玉 小麦粉 さつまい芋	牛肉 油揚げ 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 青ねぎ しめじ茸 エリンギ レタス 胡瓜
25 金	ご飯 みそ汁 柳川風煮 お浸し	牛乳	米 ごま	牛肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	人参 玉葱 ごぼう グリーンピース キャベツ 青梗菜 わかめ 白ねぎ
26 土	同園会まつり				
28 月	ご飯 みそ汁 ハーベキュー風チキン 添え野菜 トマトサラダ	牛乳	米 ごま	鶏肉 わかめ さつまい芋 牛乳	玉葱 南瓜 青ねぎ にんにく トマト 胡瓜 小松菜
29 火	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが	牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく	鮭 牛肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース なす 青ねぎ パセリ
30 水	ご飯 さばの味噌煮 けんちん汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳	米	鯖 かつお節 豆腐 牛乳	白菜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう 青ねぎ
31 木	パン 白菜の和風スープ おばけのミートローフ スティック野菜 ミニゼリー	牛乳	パン	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 人参 大根 胡瓜 白菜 しめじ茸 パセリ ゼリー

秋の味覚が盛りだくさん!!

新米が出回り始めるこの季節は、美味しいご飯と、栗・さつまいも・秋鮭・きのこ類など

の旬の食材を使ったおかずで「食欲の秋」を楽しみましょう!!

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成