

10 月分 献立表

豊田市子ども発達センター

豊田市福祉事業団

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロ リー	蛋白質
1	木	菘ご飯・鶏の照り煮・付合せ(南瓜)・法蓮草と人参のごま和え・すまし汁(冬瓜 みつば)・満月ゼリー・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	えだまめ・南瓜・ほうれん草・にんじん・とうがん・みつば・寒天・もも缶	ごはん・もち米・たけあずき・片栗粉・三温糖・砂糖・すりごま(白)	742	33.5
2	金	ご飯・切干大根のオムレツ・ひじきの煮付け・味噌汁(玉葱 貝割大根)・マドレーヌ・牛乳	卵・シーチキン・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・ひじき・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・貝割大根	ごはん・ごま油・油・三温糖・ホットケーキミックス・バター・砂糖	731	28.7
5	月	ご飯・煮魚・付合せ(大根)・五色和え・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ミツバ・柿(1/4個)・牛乳	さば・ちくわ・牛乳	しょうが・大根・キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・みつば・かき	ごはん・砂糖・すりごま(白)・じゃが芋	671	30.2
6	火	くろロールパン・さつまいもシチュー・青梗菜とベーコンのソテー・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも皮なし肉・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき茸・ぶどうジュース・寒天	くろロールパン・さつまいも・油・砂糖	742	26.1
7	水	ご飯・豆腐ハンバーグきのこソース・グリーンサラダ・コンソメスープ(白菜 人参)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・サイコロチーズ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・えのき茸・生しいたけ・しめじ・まいたけ・アスパラガス・きゅうり・白菜	ごはん・パン粉・油・片栗粉・砂糖	699	33.2
8	木	ご飯・赤魚の粕漬焼き・付合せ(ブロッコリー)・大根とさつま揚げの煮物・すまし汁(玉葱 オクラ ミツバ)・りんごケーキ・牛乳	赤魚粕漬・さつま揚げ・卵・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・大根・にんじん・グリーンピース・オクラ・みつば・りんご缶	ごはん・マヨネーズ・砂糖・玉麩・小麦粉・油	676	32.9
9	金	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・トマトとじゃこのサラダ・コンソメスープ(キャベツ 椎茸)・チョコミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・しらす干し・牛乳	オレンジジュース・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・トマト・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・生しいたけ	ごはん・小麦粉・油・バター・砂糖・ごま油・チョコシロップ	664	33.4
12	月	ご飯・ふりかけ(おかか)・鶏肉の生姜焼き・付合せ(オクラ)・春雨の酢の物・味噌汁(モヤシ アゲ ネギ)・ピーチゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・油揚げ・牛乳	しょうが・オクラ・きゅうり・もやし・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・砂糖・春雨・ごま油・シロップ	727	30.6
13	火	ご飯・魚のピザ焼き・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・バナナ・牛乳	さわら・パルメザンチーズ・卵・ベーコン・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・カリフラワー・ほうれん草・ホールコーン・バナナ	ごはん・マヨネーズ	682	31.2
14	水	ご飯・みそかつ・付合せ(キャベツ)・野菜煮物(大根)・すまし汁(エノキ カマボコ ミツバ)・キャラメルミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚ヒレ肉・かまぼこ・牛乳	キャベツ・大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・えのき茸・みつば・寒天	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・三温糖・キャラメルシロップ	689	31.8
15	木	きのこスパゲティ・ツナサラダ・コンソメスープ・人参ゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	しめじ・えのき茸・生しいたけ・玉ねぎ・刻みのり・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーンクリームスープ	スパゲティ・油・マヨネーズ・砂糖	776	31.4
16	金	ご飯・白身魚の甘酢あんかけ・ほうれん草のナムル・中華たまごスープ・マラーカオ・牛乳	メルルーサ・卵・牛乳	しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・ほうれん草・もやし・刻みのり・ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・白炒りごま	664	33.4
19	月	薩摩芋ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(インゲン)・きんぴら・味噌汁(じゃが芋 カマボコ ネギ)・フルーツ白玉・牛乳	カラスガレイ・牛乳	いんげん・ごぼう・にんじん・グリーンピース・なめこ・わかめ・ねぎ・パン缶・みかん缶	さつまいも・ごはん・白炒りごま・油・砂糖・ごま油・すりごま(白)・白玉団子	755	27.8
20	火	ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カマコ)・もずくスープ・チーズ入りおからケーキ・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・鶏むね肉・サイコロチーズ・卵・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・もずく	ごはん・砂糖・かき油・油・プチドリップ・春雨・ごま油・ホットケーキミックス	733	31.1
21	水	ご飯・鮭のホイル焼き・ポテトサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・梨(1/4個)・牛乳	さけ・ハム・ベーコン・牛乳	生しいたけ・ピーマン・玉ねぎ・にんじん・しめじ・きゅうり・白菜・梨	ごはん・バター・じゃが芋・マヨネーズ	682	33.3
22	木	ご飯・五目玉子焼き・小松菜としらすの和え物・味噌汁(南瓜 玉葱 油揚げ)・抹茶ミルク寒天・牛乳	卵・鶏もも肉・しらす干し・油揚げ・牛乳・ホイップクリーム植物性脂肪	ひじき・にんじん・ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・南瓜・玉ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖	668	31.3
23	金	ロールパン・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(アスパラ)・海藻サラダ・コンソメスープ(人参 コーン)・りんごゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	アスパラガス・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・りんごジュース・寒天	ロールパン・片栗粉・油・三温糖・砂糖	805	30.4
26	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(カリフラワー)・ほうれん草のなめ茸和え・すまし汁(はんぺん ミツバ)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・白はんぺん・牛乳	白ねぎ・カリフラワー・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・みつば・寒天	ごはん・すりごま(白)・油	664	31.6
27	火	高野豆腐のそぼろ丼・長芋とオクラのマヨサラダ・豚汁・りんご(1/4個)・牛乳	高野豆腐・しらす干し・シーチキン・豚もも肉・牛乳	にんじん・干し椎茸・たけのこ・グリーンピース・オクラ・ホールコーン・大根・ごぼう	油・三温糖・ごはん・ながいも・マヨネーズ	662	27.4
28	水	ご飯・タトリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(粉ふき芋)・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)・チョコレート蒸しパン・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ハム・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・えのき茸	ごはん・じゃが芋・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・チョコシロップ	706	30.4
29	木	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜の小町和え・味噌汁(コマツナ フ)・手作りいろいろ・牛乳	さわら・卵・牛乳	白菜・きゅうり・にんじん・小松菜	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・玉麩・小麦粉・上新粉	694	34.2
30	金	ご飯・五目旨煮・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 コーン)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・むきえび・シーチキン・豆腐・牛乳・ゼラチン	キャベツ・にんじん・しめじ・たけのこ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・にら・南瓜ペースト	ごはん・油・片栗粉・砂糖・ごま油・ホットケーキシロップ	664	32.7

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 季節の献立

1日 菘ご飯・満月ゼリー 5日 柿
6日 さつまいもシチュー 7日 豆腐ハンバーグきのこソース
15日 きのこスパゲティ 21日 梨 27日 りんご

