

10 月分 献立表

豊田市こども発達センター

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	水	ご飯・タンドリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(ジャガバター)・ツナサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 ユー)・バインゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・ほうれん草・ホールコーン・バインジュース・寒天	ごはん・じゃが芋・バター・フレンチホワイトソース・砂糖	729	29.2
2	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)・ひじきの煮付け・味噌汁(大根 エキ 葱)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	塩ざけ・油揚げ・鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	オクラ・ひじき・にんじん・グリーンピース・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・三温糖・砂糖・ストロベリーソース	663	33.1
3	金	ご飯・麻婆豆腐・ハムとキャベツの中華サラダ・中華スープ(青梗菜人参)・ココアマドレーヌ・牛乳	豆腐・豚ひき肉・ハム・錦糸卵・卵・牛乳	ねぎ・生しいたけ・しょうが・キャベツ・チンゲン菜・にんじん	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	734	29.1
6	月	薩摩芋ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(法蓮草)・大根と生揚げの煮物・味噌汁(シメジワカメ)・十五夜デザート・牛乳	鶏もも肉・厚揚げ・牛乳	ほうれん草・大根・にんじん・グリーンピース・しめじ・わかめ	さつまいも・ごはん・白炒りごま・三温糖・十五夜デザート	702	30.3
7	火	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・サラダで元氣・ウインナースープ・みかん缶・牛乳	メルルーサ・パルメザンチーズ・ハム・かつお節・ウインナー・牛乳	しめじ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・もやし・にんじん・みかん缶	ごはん・マヨネーズ・風・パン粉・油・砂糖	662	28.5
8	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・マカロニサラダ・味噌汁(ナメコネギ)・りんご蒸しパン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・キャベツ・にんじん・きゅうり・なめこ・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・油・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・風・ホットケーキミックス	772	31.4
9	木	食パン・ジャム(マーマレード)・スパニッシュオムレツ・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・サワーゼリー(寒天)・牛乳	卵・ウインナー・ベーコン・牛乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・白菜・寒天	食パン・マーマレード・じゃが芋・油・バター・砂糖	714	26.7
10	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(南瓜)・胡瓜の小町和え・すまし汁(玉麴 わかめ)・もものヨーグルトかけ・牛乳	さば・卵・ヨーグルト・牛乳	しょうが・南瓜・きゅうり・にんじん・わかめ・もも缶	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)・玉麴	716	30.7
14	火	高野豆腐のそぼろ丼・南瓜の胡麻煮・豚汁・手作りいろいろ・牛乳	高野豆腐・しらす干し・豚ロース肉・牛乳	にんじん・干し椎茸・たけのこ・グリーンピース・南瓜・大根・ごぼう・ねぎ	油・三温糖・ごはん・砂糖・すりごま(白)・小麦粉・上新粉	689	25.6
15	水	ご飯・白身魚野菜ソース・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(インゲン ユー)・パンナコッタ(寒天)・牛乳	ホキ・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・ブロッコリー・カリフラワー・いんげん・ホールコーン・寒天・みかん缶	ごはん・片栗粉・パン粉・バター・三温糖・胡麻ドレッシング・砂糖	676	27.6
16	木	ご飯・みそかつ・付合せ(ブロッコリー)・和風スパゲティ・すまし汁(オクラ 玉麴)・カップヨーグルト・牛乳	豚ヒレ肉・ハム・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・オクラ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・スパゲティ・玉麴	772	33.5
17	金	ご飯・鶏のレモン風味・付合せ(キュウリ)・にんじんのマヨネーズ・サラダ・きのこスープ・バナナ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・しめじ・生しいたけ・まいたけ・バナナ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・風	711	27.4
20	月	ご飯・魚のムニエル・付合せ(カリフラワー)・じゃが芋とウインナーのカレー・コンソメスープ(ホウレン草 エキ)・マロンプリン・牛乳	さけ・ウインナー・牛乳	カリフラワー・にんじん・ピーマン・ほうれん草・えのき茸	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・油・ハバロアの素マロン味	684	31.0
21	火	ご飯・切干大根のオムレツ・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(玉葱 油揚げ ねぎ)・洋梨蒸しパン・牛乳	卵・シーチキン・かに風味かまぼこ・油揚げ・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・いんげん・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・洋なし缶	ごはん・ごま油・マヨネーズ・風・すりごま(白)・砂糖・ホットケーキミックス	685	25.5
22	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト)・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(もやし 人参)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	ねぎ・トマト・ブロッコリー・ホールコーン・もやし・にんじん・ぶどうジュース・寒天	ごはん・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油	675	27.8
23	木	ご飯・魚のみぞれかけ(ねぎ)・五色和え・味噌汁(南瓜 玉葱)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	さば・ちくわ・ヨーグルト・牛乳	大根・ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・南瓜・玉ねぎ・りんご缶	ごはん・すりごま(白)・砂糖	697	29.8
24	金	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・みかん・牛乳	鶏むね肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき茸・みかん	ロールパン・さつまいも・油	702	28.8
27	月	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・ブロッコリーのおかか和え・かしわ汁・米粉のスイートポテト・牛乳	豆腐・豚ひき肉・ハム・かつお節・鶏もも肉・牛乳	グリーンピース・ブロッコリー・ホールコーン・ごぼう・大根・にんじん・白ねぎ	ごはん・三温糖・片栗粉・砂糖・お米deスイートポテト	667	29.8
28	火	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(人参)・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・バナナ・牛乳	ホキ・パルメザンチーズ・かに風味かまぼこ・牛乳	にんじん・大根・きゅうり・白菜・生しいたけ・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・砂糖・マヨネーズ・風・すりごま(白)	662	29.2
29	水	ご飯・肉じゃが・ほうれん草のナムル・味噌汁(豆腐 ワカメ ネギ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	豚もも肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・もやし・刻みのり・わかめ・ねぎ	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・白炒りごま・砂糖・ごま油・ブルーベリーソース	667	25.9
30	木	きのこスパゲティ・ハムサラダ・コーンスープ・角切りももゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・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・もも缶	スパゲティ・油・砂糖	662	28.9
31	金	ご飯・煮魚・付合せ(オクラ)・骨太サラダ・味噌汁(じゃが芋 油揚げ ねぎ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	赤魚・干しえび・シーチキン・油揚げ・ゼラチン・牛乳	しょうが・オクラ・ひじき・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ねぎ・南瓜ペースト	ごはん・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・風・白炒りごま・じゃが芋・ホットケーキシロップ	663	29.0

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 * 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
 * 季節の献立
 6日 さつまいもごはん、十五夜デザート 17日 きのこスープ 20日 マロンプリン
 24日 さつまいもシチュー、みかん 27日 米粉のスイートポテト
 30日 きのこスパゲティ 31日 かぼちゃプリン(ハロウィン)

