

# 2024年10月ランチメニュー

## 後期食

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	火	全粥 鶏肉煮 じゃが芋煮 小松菜のすまし汁	バナナ	鶏肉	大根 人参 小松菜	米 じゃがいも
2	水	全粥 豚肉煮 ほうれん草の煮浸し 人参のスープ	南瓜粥	豚肉	はくさい,ピーマン ほうれん草 人参	米 片栗粉
3	木	全粥 タラの煮付け 小松菜煮 キャベツの味噌汁	りんごのコンポート	たら	たまねぎ 小松菜,人参 キャベツ	米
4	金	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 わかめと白菜の味噌汁	南瓜茶巾	豚肉	たまねぎ ブロッコリー,人参 はくさい	米
5	土	全粥 豚肉と野菜煮 小松菜の煮浸し 玉葱のスープ	コーン粥	豚肉	人参 小松菜,人参 たまねぎ	米
7	月	全粥 カレイの煮付け 高野豆腐煮 ほうれん草の味噌汁	オレンジ寒天	かれい 高野豆腐 味噌	キャベツ 人参 ほうれん草	米
8	火	全粥 鶏肉煮 キャベツの煮浸し 小松菜の味噌汁	ブロッコリー粥	鶏肉	しめじ,たまねぎ キャベツ,人参 小松菜	米
9	水	全粥 タラの煮付け 白菜煮 玉葱の味噌汁	にゅうめん	たら	人参 はくさい,ほうれん草 たまねぎ	米
10	木	全粥 豚肉と野菜煮 南瓜煮 ほうれん草のすまし汁	じゃが芋茶巾	豚肉	キャベツ,人参 南瓜 ほうれん草	米
11	金	全粥 ささみの煮付け 大根煮 じゃが芋の味噌汁	さつま芋茶巾	ささみ	きゅうり 大根,人参	米 じゃがいも
12	土	全粥 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 南瓜のスープ	人参粥	豆腐,豚ミンチ	たまねぎ 小松菜 南瓜	米
15	火	全粥 タラの煮付け ひじき煮 玉ねぎの味噌汁	にゅうめん	たら ひじき 味噌	小松菜 いんげん,人参 たまねぎ	米
16	水	全粥 豚肉煮 キャベツ煮 大根の味噌汁	きな粉マカロニ	豚肉	人参 キャベツ,きゅうり 大根	米

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
17	木	全粥 ホキの煮付け 青菜煮 玉ねぎのスープ	コーン粥	ホキ	キャベツ 青菜,人参 たまねぎ	米
18	金	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 白菜の味噌汁	麩のあべかわ	豚肉	たまねぎ ブロッコリー,人参 はくさい	米
21	月	全粥 タラの煮付け 白菜の煮浸し 南瓜の味噌汁	人参粥	たら	人参 はくさい,小松菜 南瓜	米
22	火	全粥 豆腐の煮付け ブロッコリー煮 人参のスープ	豆乳寒天	豆腐	たまねぎ ブロッコリー,きゅうり 人参	米
23	水	全粥 カレイの煮付け 小松菜煮 わかめと玉ねぎのスープ	南瓜茶巾	かれい	キャベツ 小松菜,人参 わかめ,たまねぎ	米
24	木	全粥 豚肉煮 ブロッコリー煮 さつま芋のすまし汁	バナナ	豚肉	たまねぎ ブロッコリー,人参	米 さつま芋
25	金	全粥 鶏肉煮 じゃが芋煮 ほうれん草のスープ	りんごのコンポート	鶏肉	人参 ほうれん草	米 じゃがいも
26	土	全粥 豚肉煮 切干大根煮 青菜の味噌汁	南瓜粥	豚肉	人参 切干大根,きゅうり 青菜	米
28	月	全粥 タラの煮付け ブロッコリー煮 南瓜の味噌汁	きな粉マカロニ	たら	きゅうり ブロッコリー,人参 南瓜	米
29	火	全粥 鶏肉煮 キャベツ煮 玉ねぎの味噌汁	オレンジ寒天	鶏肉	人参 キャベツ,きゅうり たまねぎ	米
30	水	全粥 豚肉と大根煮 ほうれん草の煮浸し 人参とわかめの味噌汁	コーン粥	豚肉	大根 ほうれん草 人参	米
31	木	全粥 ホキの味噌煮 小松菜煮 大根のすまし汁	南瓜茶巾	ホキ,味噌	小松菜,人参 大根	米

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。  
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。  
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ハイハイ	アンパンマンゼンべい	ハイハイ	アンパンマンゼンべい	ハイハイ	アンパンマンゼンべい