

10月献立表

2025年10月
サニーステージ玉川学園

		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月4日(土)	
朝食		じゃが芋とベーコン炒め ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁		高野豆腐と野菜の含煮 ブロッコリーサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁		ウィンナーと野菜の炒めもの 春菊のごま和え 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁		しらす雑炊 大根と豚肉の煮物 ごましょうゆ和え 漬物 牛乳	
昼食		麻婆なす 二色シューマイ わんたんバリバリサラダ 御飯 中華スープ		きのこあんかけそば メンチカツ 白菜のごまクリームサラダ フルーツ 御飯 中華スープ		鶏肉の山椒みそ煮 炊合せ 切干大根のごま酢和え きのこ御飯 すまし汁		あじの香味焼 里芋の土佐煮 浅漬 御飯 みそ汁	
おやつ		クリームパン		いちごクレープ		きなこ蒸しパン		酒饅頭	
夕食		鶏肉の照焼 がんもと野菜の含煮 酢の物 御飯 みそ汁		白身魚の煮付 金平ごぼう キャベツのレモンしょうゆ和え 御飯 みそ汁		ちぐさ焼 いんげんと竹輪の炒め煮 チンゲンサイのお浸し 梅しそ御飯 みそ汁		鶏肉の甘酢炒め 中華風冷奴 ナムル 御飯 中華スープ	
		10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	
朝食	ポトフ カリフラワーサラダ フルーツ パン 牛乳	ツナ入り野菜炒め ほうれん草のなめたけ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット スクランブルエッグ スパゲティサラダ ジュース	豆腐ステーキ そぼろあんかけ 青菜のおかか和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 コーンサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	さけの塩焼 いんげんの生姜和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	きのこ雑炊 大根の味噌煮 辛子肉え 牛乳		
昼食	 運動会 ・おにぎりプレート ・豚汁	お月見ミートローフ 茄子とがんもの煮物 さつまいも入りポテトサラダ 御飯 生姜スープ	ドライカレー イタリアンサラダ フルーツ スープ	さんまの塩焼 きのこの炒め物 柿のみぞれ和え さつまいも御飯 みそ汁	長崎風ちゃんぽん 揚げ肉巻 カリフラワーのさっぱり和え バナナムース	手作りコロッケ 大根のベーコン煮 なめたけ和え 御飯 みそ汁	天津井 揚げシューマイ フルーツ 漬物 わかめスープ		
おやつ	杏仁豆腐	みたらし団子十五夜	シュークリーム	練り切り	いもしるこ	黒ごまプリン	芋ようかん		
夕食	豆腐と根菜の生姜煮 ちくわの蒲焼 ごまぼん酢和え 御飯 みそ汁	牛肉ときこの炒めもの かぼちゃのいとこ煮 キャベツのおかか和え 御飯 みそ汁	大根と豚ばらの煮物 れんこんの炒めもの バナナムース 御飯 みそ汁	親子煮 高野豆腐の含め煮 菜の花のごま和え 御飯 みそ汁	赤魚の粕漬焼 大根ときこの金平風 ブロッコリーのわさび和え 御飯 みそ汁	和風玉子炒め ほうれん草と油揚げの煮浸し 海草のナムル 御飯 みそ汁	鶏肉の治部煮 冷奴 キャベツのサラダ 御飯 みそ汁		
		10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	
朝食	スクランブルエッグ コールスローサラダ コンソメスープ パン 牛乳	生揚げの土佐煮 小松菜のくるみお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め 春菊のピーナッツ和え のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	つみれと野菜の煮物 いんげんのお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	はんぺんの玉子とじ 春菊のピーナツ和え ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	じゃがいもとひき肉の煮物 ほうれん草の辛子煮 梅干 ミックスジュース 御飯 みそ汁	玉子雑炊 細切昆布とちくわの煮物 キャベツのわさび和え 煮豆 牛乳		
昼食	鶏肉の唐揚げ じゃがいものそぼろ煮 りんごのコンポート 御飯 みそ汁	カレーライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト スープ	マカロニグラタン ジャーマンポテト 彩りグリーンサラダ パン スープ	五目ちらし寿司 青梗菜とがんもの煮浸し ごま豆腐 菜の花の海苔和え みそ汁	きつねうどん 里芋のそぼろ煮 なすの揚げ浸し フルーツ	鶏肉のきのこソースがけ ひじきサラダ フルーツ 御飯 スープ	白身魚の照焼 がんもと野菜の煮付 青梗菜のごまぶし 御飯 みそ汁		
おやつ	抹茶ゼリー	クリームパン	コーヒゼリー	さつま芋と栗のケーキ	みつ豆	手作りプリン	かぼちゃ蒸しパン		
夕食	えびと豆腐の旨煮 しらす炒め 中華あえ 御飯 みそ汁	白身魚のきのこあん かぶと厚揚げの煮物 青菜のゆず和え 御飯 みそ汁	鶏肉のさっぱり焼 がんもの含煮 きゅうりの生姜和え 御飯 みそ汁	あじの煮付 大根の田楽 オクラのポン酢和え 御飯 みそ汁	鶏肉の香味焼 葱ソースがけ ひじきの五目煮 れんこんの酢の物 御飯 みそ汁	柳川風 なすとピーマンの味噌炒め かぶとしめじの柚子和え 御飯 すまし汁	炒り鶏 豆腐のかに風味あんかけ 小松菜の菜種和え 御飯 みそ汁		
		10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	
朝食	フレンチトースト 魚肉ソーセージのソテー マカロニサラダ スープ 牛乳	炒り豆腐 青菜のお浸し 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	チーズリゾット スクランブルエッグ ポテトサラダ ジュース	がんもと野菜の含煮 ほうれん草の辛子煮 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	かれいのみりん焼 小松菜のくるみお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 いんげんのごまマヨ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	梅菜めし雑炊 大根のそぼろ煮 菜の花のお浸し 牛乳		
昼食	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ 桃のコンポート 御飯 みそ汁	れんこんつくねの照焼仕立て 刻昆布の煮物 大根サラダ 御飯 みそ汁	ハヤシライス コーンサラダ ストロベリーヨーグルト スープ	鮭のちゃんちゃん焼 さつま揚げと小松菜の煮びたし 枝豆豆腐 御飯 すまし汁	クリームスパゲティ フレンチサラダ フルーツ スープ	八宝菜 水餃子 もやしときくらげの中華和え 御飯 スープ	豚肉と秋野菜の生姜炒め 青菜と生揚げの煮浸し 切干大根のサラダ 御飯 みそ汁		
おやつ	紅茶ケーキ	パンディング	はちみつ入り蒸しパン	クリームパン	スイートポテト	パナコッタ	あんまん		
夕食	ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 白菜梅しそ和え 御飯 みそ汁	牛肉のしぐれ煮 さつまいもの甘煮 酢の物 御飯 みそ汁	鶏肉の柚子マヨネーズ焼き 煮奴 いんげんの中華和え 御飯 みそ汁	豚肉の生姜炒め なすの香味和え 煮豆 御飯 みそ汁	豆腐と肉団子の煮物 蓮根の金平 浅漬 御飯 みそ汁	鶏肉とがんもの煮物おろし添え ひじきのごま味噌炒め 竹輪とオクラの和え物 御飯 すまし汁	五目豆腐 金平ごぼう 春雨和え 御飯 かき玉汁		
		10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
朝食	フィッシュソーセージのソテー ツナサラダ コンソメスープ パン 牛乳	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 漬物 牛乳 梅しそ御飯 みそ汁	豆腐サンドの煮物 白菜のごま和え たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	鶏肉と里芋の煮物 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	ウィンナーと野菜の炒めもの さつま芋のゴマサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 ツナ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁			
昼食	チキンソテーわさびマヨソース 里芋のそぼろ煮 三色お浸し 御飯 みそ汁	 ワールドフェア World Fair	タンダーリーチキン ツナとブロッコリーのソテー マカロニサラダ ターメリックライス スープ	あじの竜田揚げ 切干大根の煮物 かぶの酢の物 御飯 みそ汁	みそラーメン チキンボールの甘酢炒め わんたんバリバリサラダ フルーツ	 ハロウィン 秋野菜ドリア			
おやつ	味噌饅頭	レモンチーズケーキ	ココアマフィン	牛乳寒天	黒ごま蒸しパン	かぼちゃの和風ハロア			
夕食	かに玉風 ビーフソテー 中華サラダ 御飯 中華スープ	ロールキャベツのトマト煮 もやしのカレーソテー 菜の花のサラダ 御飯 コンソメスープ	たけのこと豚肉の味噌炒め チンゲンサイのえびあんかけ しらすおろし 御飯 すまし汁	肉豆腐 ツナ入り野菜炒め ほうれん草のごまマヨネーズ和え 御飯 みそ汁	さばの味噌煮 笹かまぼこ もやしのおかか和え 御飯 みそ汁	擬製豆腐あんかけ ひじきの五目煮 フルーツ 御飯 みそ汁			

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。