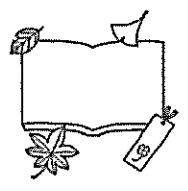
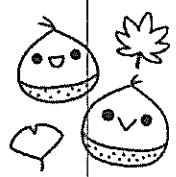
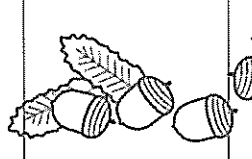
★　10月　ひよこ・かえで　献立表　★

	1 木	2 金	3 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	12 月	13 火	14 水	15 木
昼食	■そうどん みうとりはにえ赤削だみ ■大だいこにキさ濃削 うんくんの味りし豆いじ増ぶ昆布鳳磯煮水煮 くりいんきしぶ 酒 じゃ にんじゃ ヤヤうう ヌとりぶし ん風 	■ポークカレー 米 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コールスローサラダ きゅうり きゃべつ コーン マヨネーズ	■牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ みりん風 さとう 白ごま キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん さや ぬま油 酢 ごま 穀物 濃口しょうゆ 淡口とうふしるぎ 削りそまめねぎ しそ昆布 削みたし青みだ削り	■ロールパン 丸ロール ■チキンチャップ りにく酒 とたまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ とんかつソース さとう しょう キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ コーン こんじん ヨン ブイおしょう しこ	■菜米菜 だしりささし甘みみ■インゲンのツナ和え やいんげん たにんじん ツロしょうゆ ■みふ青削 ごはん 昆布 うり酒 らの西京焼き わらわお りとう そうり酒 うんん風 ねぎ しそ昆布 りぶし 	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 ■具さだいこん にんじん にんにく あげ 青ねぎ だし昆布 削りぶし 	■カレーチャーハン 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん グリーンピース 黄ピーマン とりがらスープ 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 しお こしょう ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ コーン とりがらスープ 淡口しょうゆ こしょう	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たねぎ りょうが 濃口しょうゆ さとう みりん風 しょうが キャノーラ油 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鮭のけ さりしお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野どうふ にぬりとお さしょうゆ みたに青削 の塩焼き うり酒 んやし ねぎ るぎ んじん ふくぼう ごぼう しょうゆ 風 しょうゆ しそ ふじん ぎ そまんじん ねそしり 昆布 ぶし	■ごはん 米 ■豚じゃ たりじたに 糸キロ 濃さだ削 グリーンピース ■ほうれん草のソテー ほうれんそう ハム キャノーラ油 ■みそしる ふしめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のポン酢炒め とたきにポンりお キャノーラ油 ■豚の煮物 つまいも んじん ねぎ ふこ ねそ 昆布 削りぶし 	■きつねうどん んぎ あげ ゆ ふ めぎ 昆布 し おとう ろりん風 ■野菜炒めくぎ たまねぎ じん 緑豆もやし キャノーラ油 とりがらスープ しお 濃口しょうゆ
10時	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■マカロニきなこ マカロニ きなこ粉 ■牛乳 牛乳	■コーンフレークの洋風おこし コーンフレーク マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（なし） なし ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■マシュマロサンド クラッカー マシュマロ ■牛乳 牛乳	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶

	16 金	17 土	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
昼食	■カツカレー 米 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン 豚ヘレ しお だいず華フレーク かたくり粉 キャノーラ油 ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■オおにみ濃 くらくじん風 ロしょうゆ ■みふわねそだ削 かめぎしりぶし 	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たねぎ んじん りょうり酒 赤味噌 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ 濃みりん風 白ごま ■すだいわ青淡しだ しこんかめぎ口しょうゆ おしり昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■鶏肉のトマト煮 とりにく たまねぎ じゃがいも んじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン うしょう キャノーラ油 ■ごぼうサラダ ごぼう ツナ にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ缶 しめじ たまねぎ ブイおしょう しこ	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ホキ りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 土生姜 かたくり粉 キャノーラ油 ■南瓜の煮物 かぼちゃ グリーンピース 濃口しょうゆ 濃さ削りぶし だしこんぶ ■とそうふじん ねぎ しそ昆布 削りぶし 	■ナポリタン スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン ケチャップ ブイヨン キャノーラ油 ■ミニポトフ だこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお しょう しこ	■ごはん 米 ■豚肉のカレーソテー ぶたにく たねぎ にんじん カレー粉 濃口しょうゆ さとう しお とんかつソース キャノーラ油 ■キャベツのサラダ きゃべつ にんじん ハム キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 おしそこ ■みたあ青削 ょうゆねらぎ まぶしそしり うるぎあげ ねぎ 昆布 ぶし	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ コーン キャノーラ油 しお ほうれんそう キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ しお ■インゲンの和え物 やいんげん にんじん 濃口しょうゆ ■みふわ青削 そしる かめぎ ねそ みだ昆布 しり ぶし	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さばりょうり酒 濃口しょうゆ 生姜 とう風 ■小松菜のごま和え こまつな にんじん 濃口しょうゆ みりん風 白ごまそしる ■みだ青削 こんこぎ いねそしり 昆布 ぶし 	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりょうり酒 濃口しょうゆ さとう風 ■オおにみ濃 くらんツナりょうゆ ■みふとだ削 そうんねそしり しるじんぎ 昆布 ぶし 	■ごはん 米 ■肉のうりぎたにこ濃さ 甘辛炒め うりぎまねじんんにゃくロしょうゆ とうん風 うり酒 キャノーラ油 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり か物穀さとう 淡削みふ しるじんぎ 昆布 ぶし	■わうとわ青だ削淡金濃 かめんにくぎ どりねしりおとうしょうゆ 昆布 ぶし ろりん風 ぼう ごうじん ごましょうゆ うり酒 ま 白	■☆ハロウィン献立☆ ■炊き込みビラフ 米 ツブしパ ■豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ ケチャップ ■大だにマココ 水煮 ヨン ごぼう ーン まねぎ セリ缶 豆腐ハンバーグ 水煮 じめ ネーズ ンソメスープ ロッコリー んじん ブイおしょう しこ 	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 た青ねぎ ま赤味噌 濃口しょうゆ とりがらスープ ごま油 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ こしょう
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■フルーツヨーグルト ヨーグルト さとう ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■フライドポテト じゃがいも キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■赤飯おにぎり 米 モチ豆ごま 小黒しお ■塩米 しおお茶 ほうじ茶	■かぼちゃクッキー こめ粉 ベーキングパウダー かぼちゃ マーガリン さとう キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳