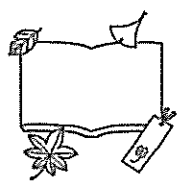
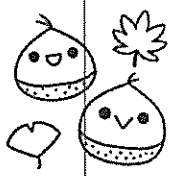
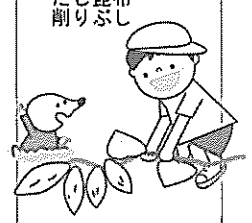
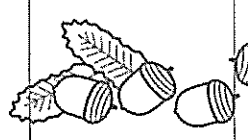
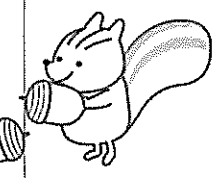
★　10月　そら・こぐま・ゆり　献立表　★

	1 木	2 金	3 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
昼食	■みそうどん うどん とりにく りょうり酒 はにえの赤味噌 くんじん 削りぶし だし昆布 みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひこにゃく にんじん キヌサヤ さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし 	■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 きゃべつ きゅうり 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 たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ みりん風 さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる たしめじ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■チキンチャップ とりにく とりょうり酒 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 しお こしょう キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ コーン にんじん ブイヨン しお こしょう	■薬ごはん 米 米 だし昆布 しょうり酒 ■ささしお ささのわらの西京焼き みりん風 甘みそ りょうり酒 みさとう ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ たにんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる にんじん ふ ねぎ 青みそ だし昆布 削りぶし 	■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 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さといも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ 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
10時	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■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 さとう ■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

	10 土	12 月	13 火	14 水	15 木
昼食	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ りょうり酒 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 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ みりん風 ■みそしる たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚じゃが ぶたにく りょうり酒 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし 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 しお ■みそしる ふ しめじ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のポン酢炒め とりにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ みりん風 しお キャノーラ油 ■さつま芋の煮物 さつまいも にんじん さとう 淡口しょうゆ ■みそしる とうふ だいこん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にら 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	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶
3時	■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 しお ■お茶 ほうじ茶

	16 金	17 土	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 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 みりん風 ■オクラの和え物 おくら にんじん みりん風 濃口しょうゆ ■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 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 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 みりん風 白ごま ■すまし汁 だいこん わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ロールパン 丸ロール ■鶏肉のトマト煮 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお こしょう キャノーラ油 ■ごぼうサラダ ごぼう ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ パセリ缶 ■スープ しめじ たまねぎ ブイヨン しお こしょう	■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 さとう 削りぶし だし昆布 ■みそしる とうふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ナポリタン スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たにピーマン トマトケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお こしょう	■ごはん 米 ■豚肉のカレーソテー ぶたにく たまねぎ にんじん カレー粉 濃口しょうゆ さとう しお こしょう 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 濃さとう 穀物酢 しお こしょう ■みそしる たまねぎ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■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

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
昼食	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば りょうり酒 濃口しょうゆ 土生姜 さとう みりん風 ■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 ■みそしる にんじん だいこん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ さとう みりん風 ■オクラのツナ和え おくら ツナ水煮 みりん風 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく りょうり酒 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 キャノーラ油 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり かまぼこ 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■みそしる ふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 白	■☆ハロウィン献立☆ ■炊き込みピラフ 米 ツナ水煮 ブイヨン しお コーン たまねぎ マーガリン パセリ缶 ■豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ ケチャップ ■大豆サラダ だいず水煮 にんじん えだまめ マヨネーズ こしょう ■コンソメスープ ブロッコリー にんじん ブイヨン しお こしょう 	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ 土生姜 赤味噌 濃口しょうゆ とりがらスープ こしょう 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	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■いりこ おやついりこ ■お茶 ほうじ茶	■昆布 おしゃぶり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■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 モチ米 小豆 黒ごま しお ■塩おにぎり 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