★ 11月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	16 月
昼食	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ りょうり酒 しお キャノーラ油 ■がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる あぶらあげ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	文化の日	■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 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 グリーンピース 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる あぶらあげ たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお こしょう キャノーラ油 パセリ缶 ■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	■パンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■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 ■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 ■すまし汁 わかめ ふ 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 ■チキンチャップ とりにく 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	■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 ■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 とうふ だいこん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■五目うどん うどん とりにく りょうり酒 しめじ はくさい にんじん だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ みりん風 削りぶし	■赤飯 米 モチ米 小豆 黒ごま しお ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ りょうり酒 みりん風 さとう ■さつま芋の煮物 さつまいも さやいんげん さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 にんじん ふ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■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 ■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 わかめ とりがらスープ 淡口しょうゆ こしょう	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■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 だいこん たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■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	■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	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳		■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■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（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■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	■マシュマロサンド クラッカー マシュマロ ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■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

	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	30 月
昼食	■ロールパン 丸ロール ■豚肉のトマト煮 ぶたにく 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 ■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 ■スープ しめじ コーン ブイヨン しお こしょう	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 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 ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■みそしる とうふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ もやし 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 さつまいも 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	■ビーフカレー 米 合ひき肉 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 ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ こしょう	休園日	勤労感謝の日	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん ポンズ みりん風 しお 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 ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のフライ ホキ りょうり酒 だいず華フレーク かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ■キャベツサラダ きゃべつ きゅうり コーン マヨネーズ ■スープ にんじん たまねぎ ブイヨン しお こしょう	■みそうどん うどん とりにく りょうり酒 はくさい にんじん えのき 赤味噌 削りぶし だし昆布 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 白ごま	■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 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■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 ■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 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 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 ■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 だいこん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■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	■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	■きなこクッキー こめ粉 きな粉 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（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■きのこおにぎり 米 にんじん しめじ まいたけ えのき エリンギ あぶらあげ 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳			■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 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	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■マカロニきなこ マカロニ きな粉 さとう ■牛乳 牛乳