★ 11月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ さりょうり酒 しお キャノーラ油 ■がんもの煮どき がんもも にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしるあげ みそ とうふ あぶらあげ にんじん 青ねぎ みだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく とりょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 しょうが かたくり粉 こめ粉 キャノーラ油 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■みそしる みそ くさいも たねぎ 青ねぎ みだし昆布 削りぶし	文化の日	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たにんじん トマト缶 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 パセリ缶 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	■バンプキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たねぎ たにんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コーンサラダ コーン たねぎ たきゅうり にんじん マヨネーズ
3時	■お麩のラスク ふ マーガリン 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（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

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	15 月
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶた たにく たねぎ たにんじん にら りょうり酒 みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■ほうれん草のソテー ほうれんそう ハム キャノーラ油 しお ■すましし汁 しじん にんじん ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■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 しょうが かたくり粉 こめ粉 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 みそ きゃべつ にんじん ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のトマト煮 ぶた にく じゃがいも たねぎ たにんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ コーン たねぎ ブイヨン しお	■うどん 五目うどん とりにく とりょうり酒 しめじ くんさい はくさいじん にだ昆布 削りぶし しさとう 淡口しょうゆ みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こにんじん にんにく にんじん ぬや きさとう 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	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たねぎ 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 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	★七五三お祝い献立★ ■赤飯 米 モチ米 小豆 黒ごま しお ■鯖の塩焼き さば しお ■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
3時	■マカロニきなこ マカロニ きなこ 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	■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	■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	■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

	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	22 月
昼食	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶた にく りょうり酒 たねぎ 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 ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ とうふ しめじ 青ねぎ みだし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく とりょうり酒 たねぎ 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 ■大豆サラダ だいず水煮 ミックスビーンズ にんじん さやいんげん マヨネーズ ■スープ にんじん たねぎ ブイヨン しお	■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	■方レーチャーハン 米 鶏ひき肉 たねぎ にんじん 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 パセリ缶 ■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 コーン とりがらスープ 淡口しょうゆ	■豚丼 米 ぶた にく たねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンズ ■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 ■牛肉と玉ねぎの甘辛煮 ぎゅうにく たねぎ たにんじん 糸こんにゃく さとう みりん風 濃口しょうゆ ■炒めなます 切干だいこん にんじん にぬさや ごま油 ごま 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる みそ あぶらあげ ねぎ 青ねぎ みだし昆布 削りぶし
3時	■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	■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	■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（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(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳

	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	29 月	30 火
昼食	勤労感謝の日	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶた にく たにんじん 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 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう みりん風 削りぶし ■みそしる だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■そうどん みうどん とりにく とりょうり酒 はくさいじん にえみ みそ 削りぶし だし昆布 しみ ■金ごまごぼう ごまごぼう ごま油 濃口しょうゆ さとう 白	■ビーフカレー 米 ぎゅうにく じゃがいも たねぎ 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	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たねぎ 青ねぎ しょうが みそ 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	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば りょうり酒 濃口しょうゆ しょうが さとう みりん風 ■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 ■みそしる しめじ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく りょうり酒 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう みりん風 キャノーラ油 ■ちくわときゅうりの酢の物 ちくわ きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ■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
3時		■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■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（カクテル缶） 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	■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