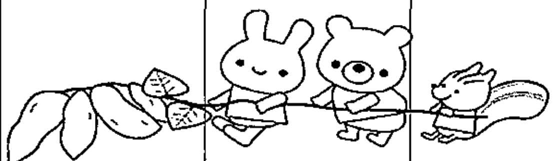
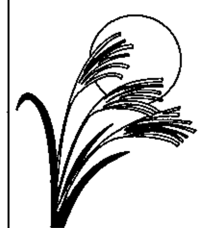
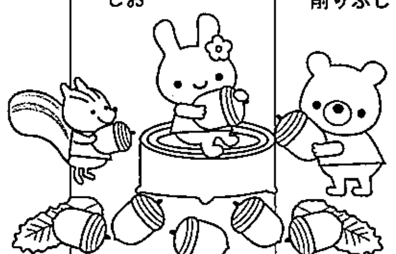
★ 10月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15
	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
昼食	■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 さとう 濃口しょうゆ ■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 さとう ■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 ■鮭の塩こうじ焼き さけ 塩こうじ ■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 ■みそしる えのき あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の旨煮 とりにく かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■オクラのツナ和え おくら にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ ホキ さとう 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 みそ 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 白ごま	■ドライカレー 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ キャノーラ油 しお カレー粉 ブイヨン パセリ缶 ■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 ■スープ コーン きゃべつ ブイヨン しお	■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 だし昆布 削りぶし ■小松菜の和え物 こまつな 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	スポーツの日	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にら みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 しめじ だいこん 青ねぎ 淡口しょうゆ しお みりん風 だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■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 さとう 白ごま ■みそしる はくさい ふ 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 ピーマン 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 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	■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 こめ粉 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 はくさい にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■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
3時	■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	■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	■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（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		■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■スイートポテト さつまいも さとう マーガリン ■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(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳



	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31
	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
昼食	お弁当日	■栗ごはん 米 栗 だし昆布 しお ■さわらの西京焼き さわら しお 甘みそ さとう ■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 ■すまし汁 とうふ わかめ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお 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 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう 濃口しょうゆ ■小松菜とウィンナーのソテー こまつな ウインナー キャノーラ油 しお ■みそしる さつまいも 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 カットわかめ 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 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■チキンカレー 米 とりにく 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	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 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 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■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 はくさい だいこん 青ねぎ 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 キャノーラ油 ■ほうれん草のマヨ和え ほうれんそう たまねぎ コーン マヨネーズ ■スープ にんじん しめじ ブイヨン しお	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく たまねぎ にんじん ピーマン 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ふ こまつな 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 緑豆もやし 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	■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 ■ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ ツナ水煮 マヨネーズ	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ 濃口しょうゆ さとう しょうが 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 ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■☆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 にんじん コーン たまねぎ マーガリン パセリ缶 ■豆腐ハンバーグ とうふハンバーグ ケチャップ ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ ■コンソメスープ ブロッコリー にんじん ブイヨン しお
3時		■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	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■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	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（ココア） ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア 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(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■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