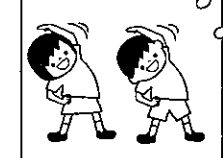



★ 10月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

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	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■たららの煮付け</li> <li>■しょうが</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■さとう</li> <li>■炒めなます</li> <li>■切干だいこん</li> <li>■にんじん</li> <li>■きぬぎし</li> <li>■まよネーズ</li> <li>■淡口しょうゆ</li> <li>■さとう</li> <li>■削りおろし</li> <li>■みそ</li> <li>■あめ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏肉のポン酢炒め</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■ポンス</li> <li>■しょう</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■ブロッコリーの和え物</li> <li>■ブロッコリー</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■みどろ</li> <li>■みどろ</li> <li>■みどろ</li> <li>■みどろ</li> <li>■みどろ</li> <li>■みどろ</li> <li>■みどろ</li> <li>■みどろ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉のトマト煮</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■ポンス</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> <li>■トマト缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■みそうどん</li> <li>■うどん</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■みそ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> <li>■金平</li> <li>■おぼろ</li> <li>■にんじん</li> <li>■ごま油</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■白</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ドライカレー</li> <li>■米</li> <li>■鶏肉</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■みそ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■カレー粉</li> <li>■スパゲティ</li> <li>■スパゲティ</li> <li>■スパゲティ</li> <li>■スパゲティ</li> <li>■スパゲティ</li> <li>■スパゲティ</li> <li>■スパゲティ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豚丼</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■みそ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> <li>■小松菜</li> <li>■なす</li> <li>■ごま油</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■みそ</li> <li>■わかめ</li> <li>■おぼろ</li> <li>■だし昆布</li> </ul>	<h1>スポーツの日</h1> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉の味噌炒め</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■みそ</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■ひじき</li> <li>■にんじん</li> <li>■あめ</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■すまし汁</li> <li>■豆腐</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏の照り焼き</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■さとう</li> <li>■ほうれん草のごま和え</li> <li>■ほうれん草</li> <li>■にんじん</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■さとう</li> <li>■白</li> <li>■みそ</li> <li>■わかめ</li> <li>■おぼろ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きつねうどん</li> <li>■うどん</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■削りぶし</li> <li>■みそ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> <li>■さとう</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> <li>■みどり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポークカレー</li> <li>■米</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■カレー粉</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> <li>■ポンス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏のさき焼き風井</li> <li>■米</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■糸こんにやく</li> <li>■にんじん</li> <li>■青ねぎ</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■さとう</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■オクラの和え物</li> <li>■オクラ</li> <li>■おくら</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■みそ</li> <li>■わかめ</li> <li>■おぼろ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鯛の塩焼き</li> <li>■さしお</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■高野豆腐</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■高野豆腐のコンポート</li> <li>■高野豆腐</li> <li>■ココア</li> <li>■とうとう</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■抹茶クッキー</li> <li>■こめ粉</li> <li>■抹茶</li> <li>■ベーキングパウダー</li> <li>■マーガリン</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>■みかん缶</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■おかがおにぎり</li> <li>■米</li> <li>■かつおぶし</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■お茶</li> <li>■ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(もも缶)</li> <li>■もも缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>■源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ブルーベリージャムサンド</li> <li>■クラッカー</li> <li>■ブルーベリージャム</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■セサミクッキー</li> <li>■こめ粉</li> <li>■ベーキングパウダー</li> <li>■黒ごま</li> <li>■マーガリン</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ゆかりおにぎり</li> <li>■米</li> <li>■ゆかり</li> <li>■お茶</li> <li>■ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>■みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クラッカー</li> <li>■クラッカー</li> <li>■いちごジャム</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉と玉ねぎの甘辛煮</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■糸こんにやく</li> <li>■さとう</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■インゲンのおかか和え</li> <li>■さやいんげん</li> <li>■にんじん</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■さとう</li> <li>■削りおろし</li> <li>■みそ</li> <li>■あめ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■菜ごはん</li> <li>■米</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■さとう</li> <li>■お茶</li> <li>■ほうじ茶</li> <li>■春雨の酢の物</li> <li>■春雨</li> <li>■はるさめ</li> <li>■にんじん</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■さとう</li> <li>■削りおろし</li> <li>■みそ</li> <li>■あめ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ナポリタン</li> <li>■スパゲティ</li> <li>■鶏ひき肉</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■ピーマン</li> <li>■トマト缶</li> <li>■ケチャップ</li> <li>■さとう</li> <li>■フィヨ</li> <li>■しょう</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■ミニトマト</li> <li>■だいたい</li> <li>■ブロッコリー</li> <li>■にんじん</li> <li>■ウインナー</li> <li>■フィヨ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チキンカツカレー</li> <li>■米</li> <li>■鶏ひき肉</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■みそ</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■ごま油</li> <li>■だいたい</li> <li>■粉</li> <li>■こめ粉</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■キールスローサラダ</li> <li>■きゅう</li> <li>■にんじん</li> <li>■マヨネーズ</li> </ul>	<h1>お弁当日</h1> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉の甘辛炒め</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■しょうが</li> <li>■みそ</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■ほうれん草の和え物</li> <li>■ほうれん草</li> <li>■にんじん</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■さとう</li> <li>■みそ</li> <li>■あめ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏の唐揚げ</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■かたくり粉</li> <li>■油</li> <li>■大根</li> <li>■だいこん</li> <li>■コーン</li> <li>■にんじん</li> <li>■穀物酢</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■みそ</li> <li>■みそ</li> <li>■みそ</li> <li>■みそ</li> <li>■みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■やきそば</li> <li>■小麦中華めん</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■きゅう</li> <li>■にんじん</li> <li>■さやいんげん</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■中濃ソース</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■かつおぶし</li> <li>■具だくさん味噌汁</li> <li>■さつまいも</li> <li>■だいこん</li> <li>■にんじん</li> <li>■あぶらあげ</li> <li>■青ねぎ</li> <li>■みそ</li> <li>■だし昆布</li> <li>■削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■キーマカレー</li> <li>■米</li> <li>■鶏ひき肉</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■にんじん</li> <li>■さやいんげん</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■ブロッコリー</li> <li>■ブロッコリー</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■ツナ水煮</li> <li>■マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豚肉の生妻焼き井</li> <li>■米</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■しょうが</li> <li>■インゲンの和え物</li> <li>■さやいんげん</li> <li>■にんじん</li> <li>■濃口しょうゆ</li> <li>■みそ</li> <li>■わかめ</li> <li>■青ねぎ</li> <li>■みそ</li> <li>■みそ</li> <li>■みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鯛の塩焼き</li> <li>■秋鮭</li> <li>■しお</li> <li>■がんと煮</li> <li>■がんと煮</li> <li>■にんじん</li> <li>■たまねぎ</li> <li>■マヨネーズ</li> <li>■豆腐ハンバーグ</li> <li>■豆腐ハンバーグ</li> <li>■マカロニ</li> <li>■マカロニ</li> <li>■マカロニ</li> <li>■マカロニ</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココアクッキー</li> <li>■こめ粉</li> <li>■ココア</li> <li>■ベーキングパウダー</li> <li>■マーガリン</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(もも缶)</li> <li>■もも缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン</li> <li>■ポップコーンの素</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(カクテル缶)</li> <li>■ミックスフルーツ缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>■源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ボンマシュマロ</li> <li>■ほん菓子</li> <li>■マシュマロ</li> <li>■マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(もも缶)</li> <li>■もも缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■菜めしおにぎり</li> <li>■米</li> <li>■菜めし</li> <li>■お茶</li> <li>■ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ(みかん缶)</li> <li>■みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お蕎麦のラスク</li> <li>■マーガリン</li> <li>■さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■かぼちゃクッキー</li> <li>■こめ粉</li> <li>■ベーキングパウダー</li> <li>■かぼちゃ</li> <li>■マーガリン</li> <li>■さとう</li> <li>■キャノーラ油</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>		