











★ 11月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1 水	2 木	3 金	4 土	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	13 月	14 火	15 水
星 食	<p>■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 さとう しお 白ごま キャノーラ油 ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる わかめ たまねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 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 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</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</p> 	<p>■麻婆丼 米 とうふ 肉 たまねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 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 濃口しょうゆ</p> 	<p>■ごはん 米 ■たららの煮付け たらら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 ■乾燥物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる あぶらあげ きぬさや みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■チキンカツ とりにく しお おこめ粉 かたくり粉 だいご酢 キャノーラ油 ケチャップ ■きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ ■乾燥物酢 みそしる はくさい にんじん みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■ぶた肉と大根の炒め煮 ぶたにく だいこん にんじん きぬさや ごま油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■白ごま みそしる わかめ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■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 さとう 濃口しょうゆ 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</p>	<p>■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 カレーウ ブイヨン ■コールスローサラダ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お弁当日</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だし水 きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる みそ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ マッシュルーム ケチャップ さとう しお 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 にんじん たまねぎ しお</p> 	<p>■赤飯 米 モチ米 小豆 黒ごま ■鯖の塩焼き さば しお ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■豚汁 ぶたにく だいこん にんじん ごぼう あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 
10時	■チーズ チーズ ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■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 (もも缶) もも缶 ■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	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のココアトースト 高野豆腐 さとう ココア とうじゅう ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■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	■きのこおにぎり 米 にんじん しめじ えのき エリンギ あぶらあげ 淡口しょうゆ みりん風 だし昆布 削りぶし ■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	■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	■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	■ボンマシユマロ ぼん菓子 マシユマロ マーガリン ■牛乳 牛乳		
星 食	<p>■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい にんじん 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 ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま</p> 	<p>■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</p>	<p>■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 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</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き たら 秋鮭 しお ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし さとう しお 淡口しょうゆ だし昆布 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</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ポンス さとう しお キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 乾燥物酢 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ごまつな にんじん みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">勤労感謝の日</p> 	<p>■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 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</p>	<p>■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 ■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 ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■がんと煮 がんと煮 にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 きゅうり 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる だいこん えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ たら 白身魚 さとう 濃口しょうゆ しお かたくり粉 キャノーラ油 ■春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん ごま油 乾燥物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい ごまつな 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゅうり たまねぎ 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 ごまつな 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</p>	
10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶
3時	■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■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	■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	■キャラットクッキー にんじん 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	■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 (みかん缶) みかん缶 ■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	■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 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	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	