★　10月　ひよこ・かえで　献立表　★

	1 水	2 木	3 金	4 土	6 月	7 火	8 水
昼食	■ごはん 米 ■ポークチャップ ぶたにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお 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 花かつお ■みそしる はくさい ふ 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 はくさい にんじん しめじ 青ねぎ 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 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 きゃべつ コーン 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 カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■たらの煮付け たら 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 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる きゃべつ あぶらあげ 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 さやいんげん みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■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 ■すまし汁 とうふ ふ 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 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■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 ■みそしる はくさい カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶
3時	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう しお ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■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	■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうにゅう ■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 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう しお ■牛乳 牛乳

	9 木	10 金	11 土	13 月	14 火	15 水
昼食	■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 きゃべつ 緑豆もやし さやいんげん にんじん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■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 ■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 カットわかめ 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 あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■栗ごはん 米 マロン 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 こまつな 淡口しょうゆ みりん風 しお だし昆布 削りぶし
10時	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶		■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■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		■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ココア しお ■牛乳 牛乳

	16 木	17 金	18 土	20 月	21 火	22 水	23 木
昼食	■ナポリタン スパゲティ 鶏ひき肉 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	■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 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	■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 ■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 カットわかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■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 あぶらあげ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■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 だし昆布 削りぶし ■みそしる だいこん ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■もやしの和え物 緑豆もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ ■みそしる こまつな ふ 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 だいこん あつあげ ごぼう にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■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（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	■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	■きなこクッキー こむぎ粉 きな粉 マーガリン 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	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶

	24 金	25 土	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
昼食	■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 にんじん コーン 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 カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■がんも煮 がんもどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる きゃべつ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ さとう しお 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 ■すまし汁 とうふ ふ 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 ■白身魚のフライ ばさ こむぎ粉 パン粉 キャノーラ油 中濃ソース ■キャベツの酢の物 きゃべつ カットわかめ にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■みそしる だいこん ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■鶏肉のフォー フォー とりにく 緑豆もやし 青ねぎ さとう しお 淡口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが ■オイスターソース炒め風 ほうれんそう ツナ水煮 濃口しょうゆ 中濃ソース さとう 鶏がらスープ ごま油	■☆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 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
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイン ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■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	■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	■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	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素 ■お茶 ほうじ茶	■かぼちゃクッキー こむぎ粉 かぼちゃ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳