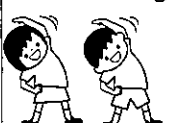
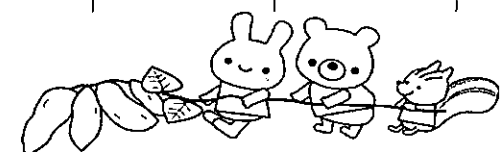


★ 10月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1 水	2 水	3 金	4 土	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木
	■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 しょう油 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 おくら みりん ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白こま	■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 ■スキャパ きゅうり 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 ごま油 みそ 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 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい きゅうり マヨネーズ しお ■すまし汁 とうふ ふ 青ねぎ 濃口しょうゆ しお みりん だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉の味噌炒め 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 ■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 白こま ■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	■ごはん 米 ■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 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 白こま ■みそしる はくさい きゅうり マヨネーズ 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 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう カットわかめ 青ねぎ さとう キャノーラ油 ■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 濃口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 とうふ こまつな 濃口しょうゆ みりん しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■マロン だし昆布 ■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 濃口しょうゆ 削りぶし ■すまし汁 とうふ こまつな 濃口しょうゆ みりん しお だし昆布 削りぶし			
															
10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■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 ■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 ■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	■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	■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	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■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 にんじん ■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	■セザミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう しお ■牛乳 牛乳	■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	■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	■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	19 日 月	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日 月	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
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 濃口しょうゆ	■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 ほうれん草 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 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ さとう しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■もやしの和え物 もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ごぼう にんじん 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 さとう しょうが かたくり粉 キャノーラ油 ■もやしの和え物 もやし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ごぼう にんじん みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きやべつ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■コールドスローサラダ きやべつ にんじん コーン マヨネーズ	■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 ■コールドスローサラダ きやべつ 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 じゃがいも 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 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ きやべつ にんじん ポンス 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 濃口しょうゆ ■すまし汁 とうふ 青ねぎ 濃口しょうゆ 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 きやべつ カットわかめ にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ 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 濃口しょうゆ 鶏がらスープ しょうが ■オイスターソース炒め風 ほうれん草 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 バセリ缶 ■豆腐ハンバーグ ハンバーグ ツナ水煮 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 ■コンメスープ ブロッコリー にんじん ブイヨン しお		
	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 ■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 ■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 ■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	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■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 ■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	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■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	■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	■お麴のラスク 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	