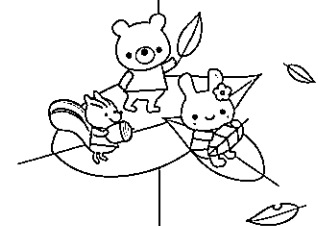
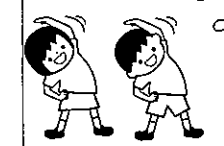


★ 10月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	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
	■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 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 パイオン 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 パイオン 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 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 絞物酢 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる きやべつ 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 ■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	■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 ■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 カレー粉 パイオン ■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 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 糸こんにゃく にんじん 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 ■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 絞物酢 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ごま油 濃口しょうゆ みりん風 しお だし昆布 削りぶし	
1 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 高野豆腐 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	■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

スポーツの日



16 木	17 金	18 土	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
■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 パイオン しお キャノーラ油 ■ミニボート だいこん ブロッコリー にんじん ウイナー パイオン 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 カレー粉 パイオン ■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 しょうが みそ 濃口しょうゆ さとう 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中和え ブロッコリー にんじん ごま油 絞物酢 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 キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし しお 濃口しょうゆ ■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 ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし きゅうり にんじん さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ごま油 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 ごま油 みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレー粉 パイオン ■コールドスローサラダ きゃべつ 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 カレー粉 パイオン ■コールドスローサラダ きゃべつ にんじん コーン マヨネーズ	■豚肉の生姜焼き 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 ■インゲンのお和え物 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう みそ 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 たまねぎ さとう ■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 きやべつ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 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 絞物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる だいこん 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 きゃべつ カットわかめ にんじん 絞物酢 さとう 濃口しょうゆ ■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 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☆ ■焼き込みピラフ 米 ツナ水煮 パイオン しお にんじん コーン たまねぎ マーガリン ■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 パイオン しお
■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	■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