

★ 11月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	■麻婆丼 米 うふ 豚ひき肉 たまねぎ 青しよが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■オクラの和え物 おくら にんじん 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	文化の日 	■ごはん 米 ■たらしの煮付け たらし 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 ■みそしる 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 ■豚肉の胡麻醬油炒め ぶたにく たまねぎ さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう ■切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 ■キャノーラ油 ほうれん草のおかか和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし ■淡口しょうゆ ■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	■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 カレーパウダー ■コルネーラサラダ きゅうり にんじん コン マヨネーズ	お弁当日	■ごはん 米 ■鶏のねにく ねにく たまねぎ みそ 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 ごま油 ■おくら おくら にんじん 白 さとう 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ ふ 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 にんじん ポンス さとう ■キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら おくら にんじん 白 さとう 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 さとう ■淡口しょうゆ ■みりん風 さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白	■赤飯 米 モチ米 小豆 黒ごま ■鶏のマーメレード焼き とりにく マーメレード 濃口しょうゆ さとう ■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 花魁 カットわかめ 淡口しょうゆ しめじ みりん風 削りぶし	■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 ■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	■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 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 みそ ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	
	■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 ■お茶 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	■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	■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	■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
	■源氏パイ 源氏パイ ■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	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶 マーガリン さとう ■しお 牛乳	■塩おにぎり 米 しお ■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 こむぎ粉 きなこ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■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	■フルーツ(もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	
10時														
3時	■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さば しお ■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 はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう ■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 ■フィヨン ■ミニポトフ にんじん たまねぎ フィヨン しお	■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 ■大根サラダ だいこん コン にんじん 穀物酢 さとう ■濃口しょうゆ ■すまし汁 にんじん ふ みりん風 淡口しょうゆ しお 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 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 具 だいこん あじ ごぼう にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 しお ■キャノーラ油 ■カレー粉 フィヨン缶 パセリ缶 ■コン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ ■ス たまねぎ にんじん フィヨン しお	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 ■ブロッコリーの中煮和え 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	勤労感謝の日 	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩 きぬさや ■がんにん にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう ■削りぶし みそ はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ はくさい さとう 濃口しょうゆ しょうが 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 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ さとう ■みそしる みそ はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 ■フィヨン しお ■キャノーラ油 ■パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー フィヨン しお	■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 ■スパゲティ スパゲティ にんじん きゅうり 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 ■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 みそ ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし		
	■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		■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	■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	■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
	■ポップコーン(きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きなこ さとう ■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 ■牛乳 牛乳	■キャラットクッキー こむぎ粉 にんじん マーガリン さとう ■しお 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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳		■クラッカー クラッカー 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	■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(もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳		