

★ 11月 ひよこ・かえで 献立表 ★

1 土	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
■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 ■たらこの煮付け たらこ 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 ■みそ汁 みそ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め 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 白ごま ■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 かつおぶし ■みそ汁 みそ 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 ■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	■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 ■コルネローラ油 ■キャノーラ油 ■マヨネーズ	お弁当日	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 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 きりたんぽ さとう ■淡口しょうゆ だし昆布 削りぶし ■みそ汁 みそ 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 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう ■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 ■みそ汁 みそ えのき 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 たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう ■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 ■みそ汁 みそ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■赤飯 米 もち米 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 しお みりん 濃口しょうゆ 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 カレーパウダー ■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 さやいんげん にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■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 ■みそ汁 みそ カットわかめ 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	■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	■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	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
		■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■お茶 ほうじ茶 ■牛乳 牛乳	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶 マーガリン さとう ■お茶 ほうじ茶 ■牛乳 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 きな粉 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

17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
■ごはん 米 ■鶏の塩焼き さば さしお ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶら きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそ汁 みそ えのき 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 にんじん 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 しお ■スーパースト にんじん たまねぎ 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 にんじん 穀物酢 さとう ■すまし汁 にんじん みりん 濃口しょうゆ 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 ピーマン 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 あじ ごぼう にんじん 青ねぎ みそ 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 さとう ■キャノーラ油 しお カレー粉 ■パセリ缶 ■コーン ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり マヨネーズ ■スープ たまねぎ にんじん しお	■中華丼 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 さとう ■ブロッコリーの中身と和え 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 	振替休日	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 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 きりたんぽ さとう ■淡口しょうゆ だし昆布 削りぶし ■みそ汁 みそ えのき 青ねぎ みそ 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 春雨 はくさい きゅうり にんじん ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 みそ えのき 青ねぎ みそ 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 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ 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 カレーパウダー ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん 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 ■みそ汁 みそ カットわかめ 青ねぎ みそ 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	■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 ■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	■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 ■お茶 ほうじ茶
3 時	■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	■高野豆腐のコンポート 高野豆腐 さとう ココア にんじん ■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 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		■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■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