

★ 10月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	
■わかめうどん うどんに かつわかめ だし昆布 削りぶし さとう 淡口しょうゆ ■金平ごぼう ごぼうに ごま油 淡口しょうゆ さとう	■ギーマカレー 鶏ひき肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 カレーウ フイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり マヨネーズ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんにく 青ねぎ さとう キャノーラ油 ■小松菜の和え物 小松菜 ごま油 ■みそ汁 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 ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■切干大根の煮物 切干大根 ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 鶏肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー ごま油 ■みそ汁 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 かつわかめ だし昆布 削りぶし さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め きゅうり さやいんげん にんにく キャノーラ油 ■お茶 ほうじ茶	■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■スパゲティサラダ スパゲティ きゅうり マヨネーズ ■スープ たまねぎ ごま油 ■お茶 ほうじ茶	■鶏のすき焼き風丼 米 鶏肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■オクラの和え物 オクラ ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き 鶏肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■オクラの和え物 オクラ ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ポト・サルタード風 ポト たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■春雨サラダ 春雨 ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ナポリタン スパゲティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■ミートソース ミートソース ごま油 ■お茶 ほうじ茶				
■ひじきおにぎり 米 ひじき にんにく 濃口しょうゆ さとう みりん風 だし昆布 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ 牛乳	■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう 牛乳	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 牛乳	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ココア 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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう 牛乳	■高野豆腐のコンポート 高野豆腐 さとう ココア 牛乳	■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶				
16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
■ポークカレー 米 ぶたにく たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 カレーウ フイヨン ■コーンスープ コーン マヨネーズ	■麻婆丼 米 豚ひき肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■鶏のスープ 鶏 ごま油 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー ごま油 ■中華スープ たまねぎ かつわかめ 鶏のスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き 鶏肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え オクラ ごま油 ■みそ汁 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 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ 鶏肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■もやし中華 もやし ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■真だくさん味噌汁 真だくさん 味噌 ■お茶 ほうじ茶	■菜ごぼん 米 マロン だし昆布 削りぶし ■豆腐ハンバーグ 豆腐 キャノーラ油 ■ほうれん草のおかか和え ほうれん草 ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■豚肉の生姜焼き丼 米 ぶたにく たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■インゲン豆の和え物 インゲン豆 ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の西京焼き 鮭 ごま油 ■ひじき煮 ひじき にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■ジャーマンポテト ジャーマン ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のフライ 白身魚 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし	■ジャージャーうどん うどん 豚ひき肉 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■もやし中華 もやし ごま油 ■中華スープ たまねぎ かつわかめ 鶏のスープ 淡口しょうゆ	■☆ハロウィン献立☆ ■パンプキンカレーライス 米 たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■コーンサラダ コーン マヨネーズ	■中華丼 米 ぶたにく たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■オクラの和え物 オクラ ごま油 ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし			
■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ 牛乳	■フルーツ (もも缶) もも缶 牛乳	■きなこクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう 牛乳	■クラッカー クラッカー 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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ 牛乳	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 牛乳	■ブルーベリージャムサンド ブルーベリージャム 牛乳	■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめ ■お茶 ほうじ茶	■かぼちゃクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ 牛乳		