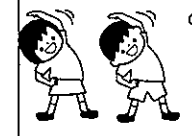


# ★ 10月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

| 1<br>木                                                                                                     | 2<br>金                                                                                                   | 3<br>土                                                                                                                  | 5<br>月                                                                                                                                    | 6<br>火                                                                                                                                           | 7<br>水                                                                                                                                           | 8<br>木                                                                                                     | 9<br>金                                                                                                                           | 10<br>土                                                                                                | 12<br>月                                                                                       | 13<br>火                          | 14<br>水                                                                                                                                     | 15<br>木                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■わかめうどん<br>うどんに<br>とりにく<br>カットわかめ<br>青だし昆布<br>しょうゆ<br>みりん<br>しょうゆ<br>■金平ごぼう<br>ごぼうに<br>ごま油<br>しょうゆ<br>だし昆布 | ■キーマカレー<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>カレーウ<br>ブイヨン<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ<br>きゅうり<br>マヨネーズ | ■豚丼<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青だし昆布<br>しょうゆ<br>■小松菜の和え物<br>小松菜<br>ごま油<br>にんじん<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 | ■ごはん<br>米<br>■たらしの煮付け<br>たらし<br>しょうゆ<br>■ほうれん草の和え物<br>ほうれん草<br>しょうゆ<br>■切干大根の煮物<br>切干大根<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 | ■ごはん<br>米<br>■鶏肉と大根の炒め煮<br>鶏肉<br>大根<br>しょうゆ<br>■ほうれん草の和え物<br>ほうれん草<br>しょうゆ<br>■切干大根の煮物<br>切干大根<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 | ■ごはん<br>米<br>■鶏肉と大根の炒め煮<br>鶏肉<br>大根<br>しょうゆ<br>■ほうれん草の和え物<br>ほうれん草<br>しょうゆ<br>■切干大根の煮物<br>切干大根<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 | ■きつねうどん<br>うどん<br>あぶらあげ<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■ドライカレー<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 | ■鶏のすき焼き風丼<br>鶏のすき焼き<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | スポーツの日<br> |                                  | ■ごはん<br>米<br>■鶏の塩こうじ焼き<br>鶏<br>しょうゆ<br>■がんもどき<br>がんもどき<br>しょうゆ<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 | ■ごはん<br>米<br>■ポテト・サルタード風<br>ポテト<br>しょうゆ<br>■がんもどき<br>がんもどき<br>しょうゆ<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 | ■ナポリタン<br>スパゲティ<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青だし昆布 |
|                           |                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                               |                                  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |
| ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                               | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                               | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                        | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                              | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                       | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                               | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                       | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                       | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                  | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                            | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                    |                                                                                                                                          |
| ■ひじきおにぎり<br>米<br>ひじき<br>にんじん<br>しょうゆ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                        | ■フルーツ(もも缶)<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                           | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                              | ■お菓子のラスク<br>ラスク<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                              | ■フルーツ(カクテル缶)<br>カクテル缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                               | ■ココアクッキー<br>クッキー<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                    | ■ゆかりおにぎり<br>米<br>ゆかり<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                        | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                     | ■セサミクッキー<br>クッキー<br>■牛乳<br>牛乳                                                                 | ■高野豆腐の和え物<br>高野豆腐<br>■牛乳<br>牛乳   | ■いなりおにぎり<br>米<br>いなり<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |

| 16<br>金                                                                                                           | 17<br>土                                                                                                                                 | 19<br>月                                                                                                                    | 20<br>火                                                                                                        | 21<br>水                                                                                                     | 22<br>木                                                                                                                                              | 23<br>金                                                                                        | 24<br>土                                                                                           | 26<br>月                                                                                                      | 27<br>火                                                                                                                                                    | 28<br>水                                                                                                         | 29<br>木                                                                                                                                                | 30<br>金                                                                                                               | 31<br>土                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ポークカレー<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>カレーウ<br>ブイヨン<br>■コーンスローサラダ<br>きゅうり<br>にんじん<br>コーン<br>マヨネーズ | ■麻婆丼<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>しょうゆ<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布 | ■ごはん<br>米<br>■鶏の照り焼き<br>鶏<br>しょうゆ<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布 | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の甘辛炒め<br>豚肉<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■ごはん<br>米<br>■鶏の唐揚げ<br>鶏<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■やきそば<br>小麦中華めん<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布 | ■菜の花<br>菜の花<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■豚肉の生煮焼き<br>豚肉<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■ごはん<br>米<br>■鮭の西京焼き<br>鮭<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■ごはん<br>米<br>■ポークビーンズ<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布 | ■ごはん<br>米<br>■白身魚のフライ<br>白身魚<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■ジャージャーうどん<br>うどん<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布 | ■☆ハロウィン献立☆<br>パンプキンカレーライス<br>パンプキン<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ<br>■きんぴら<br>きんぴら<br>しょうゆ | ■中華丼<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>■オクラの和え物<br>オクラ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>■みそ汁<br>みそ<br>あぶらあげ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布 |
| ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                        | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                        | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                   | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                            | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                         | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                     | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                  | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                               | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                           | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                  | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                                       | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                        | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイ<br>■お茶<br>ほうじ茶                                                                                                          |
| ■フルーツ(カクテル缶)<br>カクテル缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                              | ■フルーツ(もも缶)<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                             | ■きなこクッキー<br>クッキー<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                  | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                | ■菜の花<br>菜の花<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                             | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                               | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                | ■フルーツ(カクテル缶)<br>カクテル缶<br>■牛乳<br>牛乳                                                                           | ■ブルーベリージャム<br>ブルーベリージャム<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                       | ■お菓子のラスク<br>ラスク<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                    | ■わかめおにぎり<br>米<br>わかめ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                      | ■かぼちゃクッキー<br>クッキー<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                        | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳                                                                                                                |