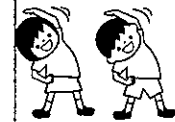


★ 10月 ひよこ・かえで 献立表 ★

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 とりにく カットわかめ だし昆布 削りぶし さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平うぼろ ごぼろ ごま油 濃口しょうゆ さとう	■キーマカレー 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 カレーウ ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ 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 濃口しょうゆ ■オクラの和え物 オクラ にんにく 白ごま さとう ■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 ■たらしの煮付け たらし しょうゆ 濃口しょうゆ さとう ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■切干大根の煮物 切干だいこん にんにく さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■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 ■豚肉と大根の炒め煮 とりにく だいこん にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■切干大根の煮物 切干だいこん にんにく さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■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 ■鶏肉の生姜炒め 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 切干だいこん にんにく さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■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	■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 さとう 濃口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め きやべつ 緑豆もやし さやいんげん にんにく キャノーラ油 ■鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■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 ■トマトソース トマト ケチャップ キャノーラ油 ■カレー粉 ブイヨン パセリ ■スパゲティサラダ スパゲティ にんにく マヨネーズ ■たまご たまご たまご たまご	■鶏のすき焼き風 米 とりにく 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 にんにく 白ごま さとう ■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 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 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 にんにく 白ごま さとう ■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 ■ポコ・サルタード風 とりにく 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 にんにく 白ごま さとう ■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 ■ポコ・サルタード風 とりにく 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 にんにく 白ごま さとう ■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 ■ポコ・サルタード風 とりにく 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 にんにく 白ごま さとう ■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	■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 ■トマトソース トマト ケチャップ キャノーラ油 ■オクラの和え物 オクラ にんにく 白ごま さとう ■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	
■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■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	■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	■クラッカー クラッカー ■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	■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	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■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	■クラッカー クラッカー ■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 ■お茶 ほうじ茶	■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	■お昼のラスク ふ マーガリン さとう ■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	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ■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	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のコンポート 高野豆腐 さとう ■牛乳 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 キャノーラ油 カレールー ブイヨン ■コーンスローサラダ きやべつ にんにく コーン マヨネーズ	■麻婆丼 米 肉 豚ひき たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリーの中巻和え 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 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 ■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま さとう 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 ■鶏肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんにく さやいんげん キャノーラ油 ■オクラの和え物 オクラ にんじん 白ごま さとう 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 ■鶏肉の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ さとう ■オクラの和え物 オクラ にんじん 白ごま さとう 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	■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 ■オクラの和え物 オクラ にんじん 白ごま さとう 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	■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 ■オクラの和え物 オクラ にんじん 白ごま さとう 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	■鶏肉の生姜焼き 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 にんじん 白ごま さとう 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 ■鮭の西京焼き さけ 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 にんじん 白ごま さとう 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 ■ポークビーンズ 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 にんじん 白ごま さとう 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 ■白身魚のフライ さけ 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 にんじん 白ごま さとう 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	■ジャージャーうどん うどん 肉 豚ひき 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 にんじん 白ごま さとう 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	■☆ハロウィン献立☆ 米 とりにく かぼちゃ 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 にんじん 白ごま さとう 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	■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 ■切干大根の煮物 切干だいこん にんにく さやいんげん 濃口しょうゆ さとう ■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		
10時	■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	■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	■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	■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	■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	■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	■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	■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
3時	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■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	■きなこクッキー こむぎ粉 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	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■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	■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 ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳	■お昼のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめ ■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 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳

