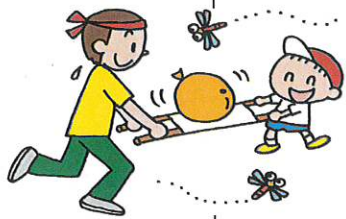




# 10月 献立表

月	火	水	木	金	土
10月31日					1日
<b>ひじきごはん</b> ひじき・人参・しめじ・しょうゆ・みりん <b>鶏肉のマヨドレ焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・マヨドレ・しょうゆ・パセリ粉 <b>かつお和え</b> 小松菜・もやし・人参・かつお・しょうゆ <b>清汁</b> かぼちゃ・白菜・しょうゆ・塩					<b>甘みそ炒め丼</b> 豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・酒・赤みそ・ごま油・片栗粉  <b>清汁</b> 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩 <b>おにぎり りんご</b> かつお・しょうゆ
<b>ヨーグルトケーキ 牛乳</b> 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク					
3日	4日	5日	6日	7日	8日
<b>炊き込みごはん</b> れんこん・人参・三つ葉・みりん・しょうゆ <b>鯖の利休焼き</b> 鯖・黒ごま・ごま・片栗粉・塩麹・みりん・酒・しょうゆ <b>酢の物</b> チンゲン菜・しめじ・わかめ・玉ねぎ・人参・黒酢・しょうゆ <b>清汁</b> じゃがいも・レタス・しょうゆ・塩	<b>鶏肉のトマトソース</b> 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・パセリ・ホルトマト・ケチャップ・塩・三温糖・オリーブ油 <b>ごぼうの土佐煮</b> ごぼう・人参・かつお・しょうゆ・三温糖・油 <b>中華和え</b> ほうれん草・もやし・大根・三温糖・しょうゆ・ごま油 <b>みそ汁</b> キャベツ・なめこ・豆腐・みそ	<b>厚揚げの味噌煮</b> 厚揚げ・豚ミンチ・白ねぎ・生薬・みそ・赤みそ・しょうゆ・三温糖・酒・油 <b>さつまいものシナモン焼き</b> さつまいも・しょうゆ・シナモン <b>梅和え</b> 白菜・ブロッコリー・人参・梅肉・三温糖・しょうゆ <b>スープ</b> 小松菜・鮎・とろろ昆布・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>白身魚の漬け焼き</b> 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>れんこんのカレー炒め</b> れんこん・エリンギ・三温糖・しょうゆ・カレー粉・油 <b>春雨サラダ</b> キャベツ・コーン・人参・春雨・酢・すし酢・しょうゆ <b>清汁</b> なす・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>鶏肉のレモンしょうゆ焼き</b> 鶏もも肉・みりん・三温糖・酒・しょうゆ・レモン果汁・片栗粉 <b>あらめ煮</b> あらめ・玉ねぎ・三度豆・三温糖・しょうゆ <b>みそ和え</b> 小松菜・人参・えのき・つきこんにやく・しょうゆ・ごま・三温糖・みそ <b>スープ</b> 長芋・チンゲン菜・もやし・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>和風スパゲティ</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・エリンギ・しょうゆ・みりん・酒・塩・油・スパゲティ  <b>清汁</b> さつまいも・レタス・しょうゆ・塩
<b>アップルケーキ 牛乳</b> ホットケーキmix・牛乳・スキムミルク・りんご	<b>じゃこマヨパン 牛乳</b> 食パン・ちりめんじゃこ・マヨドレ	<b>小豆せんべい 柿 牛乳</b> 白玉粉・ゆであずき・塩・水	<b>おにぎり りんご 牛乳</b> 焼きのり・塩	<b>米粉蒸しパン 牛乳</b> 米粉・BP・三温糖・豆乳・酢・ジャム	<b>おにぎり りんご</b> ゆかり粉
10日 <b>スポーツの日</b>	11日	12日	13日	14日	15日 <b>運動会</b>
	<b>鶏肉のマーマレード焼き</b> 鶏もも肉・マーマレード・塩麹・しょうゆ <b>おから炒め煮</b> おから・水菜・水蒸大豆・三温糖・しょうゆ <b>コールスローサラダ</b> キャベツ・ピーマン・人参・パセリ・マヨドレ・塩 <b>みそ汁</b> 里芋・れんこん・カイワレ大根・みそ	<b>豚肉の角煮風</b> 豚肉・酒・しょうゆ・三温糖 <b>ベーコン炒め</b> ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・しょうゆ・みりん・油 <b>ポン酢和え</b> 小松菜・長芋・人参・かぼす果汁・すし酢・しょうゆ <b>スープ</b> もやし・コーン・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>鶏肉の玉ねぎおろしソース</b> 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・みりん・三温糖・酢・しょうゆ・酒・片栗粉 <b>大根煮</b> 大根・油揚げ・しょうゆ・みりん・片栗粉 <b>ゆかり和え</b> 白菜・チンゲン菜・しめじ・パプリカ・しょうゆ・ゆかり粉 <b>清汁</b> さつまいも・ごぼう・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>白身魚のパン粉焼き</b> 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・パセリ油 <b>かぼちゃ煮</b> かぼちゃ・しょうゆ・三温糖 <b>ナムル</b> ブロッコリー・レタス・もやし・人参・しょうゆ・塩・ごま油 <b>みそ汁</b> 小松菜・もずく・エリンギ・みそ	<b>和風カレー丼</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・白ねぎ・糸こんにやく・三温糖・しょうゆ・カレー粉・片栗粉・油  <b>清汁</b> 大根・キャベツ・しょうゆ・塩 <b>おにぎり りんご</b> 花むすび
	<b>みたらしパン 牛乳</b> 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	<b>ぶどうゼリー 柿 牛乳</b> ぶどうジュース・三温糖・寒天・水	<b>鮭おにぎり りんご 牛乳</b> 鮭フレーク・塩	<b>抹茶スコーン 牛乳</b> 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・塩・油・豆乳	<b>おにぎり りんご</b> 花むすび
17日	18日	19日	20日	21日	22日 <b>運動会予備日</b>
<b>夕焼けごはん</b> 玉ねぎ・パプリカ(赤)・コーン・三度豆・ケチャップ・しょうゆ・塩 <b>鶏肉の竜田焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 <b>しらす和え</b> かぼちゃ・玉ねぎ・ごぼう・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ <b>清汁</b> 豆腐・ほうれん草・しょうゆ・塩	<b>豚肉のブルコギ炒め</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・春雨・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 <b>粉ふき芋</b> じゃがいも・塩・パセリ <b>キャベツとりんごのサラダ</b> キャベツ・白菜・りんご・酢・オリーブ油・塩 <b>スープ</b> なす・冬瓜・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>白身魚の和風あんかけ</b> 白身魚・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・しょうゆ・みりん・塩 <b>こんにやく炒め</b> 糸こんにやく・ピーマン・もやし・人参・三温糖・しょうゆ・油 <b>ごま和え</b> 小松菜・ブロッコリー・しめじ・しょうゆ・ごま・わりごま <b>みそ汁</b> 鮭・わかめ・レタス・みそ	<b>ローストチキン</b> 鶏手羽元・塩麹・しょうゆ・みりん・三温糖・油 <b>切干ナポリタン</b> 切干大根・ベーコン・玉ねぎ・エリンギ・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・油 <b>サラダ</b> ほうれん草・パプリカ・長いも・コーン・しょうゆ・マヨドレ <b>清汁</b> しろ菜・人参・しょうゆ・塩	<b>焼きさんま</b> さんま <b>炒り豆腐</b> 木綿豆腐・豚ミンチ・れんこん・三度豆・油・三温糖・しょうゆ・片栗粉 <b>磯辺和え</b> チンゲン菜・レタス・もやし・人参・焼きのり・しょうゆ <b>みそ汁</b> 玉ねぎ・なめこ・水菜・みそ	<b>豚野菜丼</b> 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・油  <b>清汁</b> かぼちゃ・小松菜・しょうゆ・塩 <b>おにぎり りんご</b> わかめ
<b>チーズ蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・BP・三温糖・チーズ・牛乳	<b>きなこクリームパン 牛乳</b> 食パン・きな粉・三温糖・豆乳	<b>焼き芋 柿 牛乳</b> さつまいも	<b>おにぎり りんご 牛乳</b> かつお・しょうゆ	<b>塩サブレ 牛乳</b> 小麦粉・バター・三温糖・塩・油・牛乳	<b>おにぎり りんご</b> わかめ
24日	25日 <b>そらお弁当日</b>	26日 <b>かせお弁当日</b>	27日 <b>たいようお弁当日</b>	28日 <b>お誕生会</b>	29日
<b>芋ごはん</b> さつまいも・塩・酒・黒ごま <b>鶏肉の磯辺焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり <b>マヨサラダ</b> キャベツ・人参・ブロッコリー・マヨドレ・しょうゆ <b>清汁</b> 冬瓜・もやし・豆腐・しょうゆ・塩	<b>鮭のホイル焼き</b> 生鮭・えのき・エリンギ・しょうゆ・三温糖・酒 <b>黒酢炒め</b> 油・しんじょう・玉ねぎ・黒酢・しょうゆ・みりん <b>洋風和え</b> マカロニ・チンゲン菜・人参・オリーブ油・しょうゆ <b>みそ汁</b> 白菜・ほうれん草・コーン・みそ	<b>ポークビーンズ</b> 豚肉・水蒸大豆・ピーマン・ホルトマト・ケチャップ・三温糖・塩・油 <b>長芋の梅焼き</b> 長芋・梅肉・しょうゆ・三温糖 <b>ツナ和え</b> 小松菜・玉ねぎ・ツナ・ひじき・塩麹・三温糖・しょうゆ <b>スープ</b> ブロッコリー・ベーコン・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>和風ハンバーグ</b> 豚ミンチ・玉ねぎ・塩・パン粉・三温糖・みりん・しょうゆ・水・片栗粉 <b>煮浸し</b> 白菜・油揚げ・しめじ・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>和風和え</b> かぼちゃ・ほうれん草・もやし・三度豆・人参・しょうゆ・すし酢 <b>清汁</b> 大根・キャベツ・わかめ・しょうゆ・塩	<b>おすし</b> 高野豆腐・かんぴょう・人参・ちりめんじゃこ・小松菜・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢 <b>チキンカツ</b> 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・パン粉 <b>柿サラダ</b> チンゲン菜・柿・パプリカ・水菜・しょうゆ・レモン果汁・油・塩 <b>豚汁</b> 豚肉・なす・ごぼう・人参・ねぎ・みそ	<b>煮込みうどん</b> 豚肉・玉ねぎ・しろ菜・人参・ニラ・しょうゆ・三温糖・乾麺  <b>さっぱり和え</b> じゃがいも・人参・レタス・マヨドレ・塩
<b>ココア蒸しパン 牛乳</b> 米粉・小麦粉・BP・ココア・三温糖・油・豆乳	<b>ジャム食パン 牛乳</b> 食パン・ジャム	<b>人参ブリッツ 柿 牛乳</b> 人参・小麦粉・粉チーズ・油・塩	<b>もちもちみそおにぎり りんご 牛乳</b> 米・もち米・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・ごま	<b>さつまいもケーキ 牛乳</b> さつまいも・小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・酢・塩・シナモン	<b>おにぎり りんご</b> かつお・しょうゆ

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳