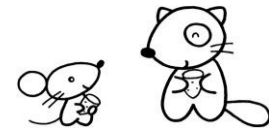


# 平成27年度 11月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます  
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます  
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)	
献立名	① 親子どんぶり ② 高野豆腐の煮つけ ③ オレンジ	① 秋のハヤシチュー ② 野菜と果物のドレッシング和え ③ バナナ	① 豚豚 ② 付け合わせ ③ みそ汁 ④ りんご	① 肉じゃが ② 白菜のお浸し ③ みそ汁 ④ みかん	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ もも缶	① カレーピラフ ② カレールー ③ フライポテト ④ 唐揚げ	⑤ ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ和え ⑥ デザート	① 牛肉とごぼうの煮物 ② スパゲティサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① チキンの香味焼き ② 白菜のピーマン炒め ③ みそ汁 ④ バナナ	① 麻婆豆腐 ② パプリカのソテー ③ みそ汁 ④ オレンジ	① さわらの塩焼き ② じゃがいものきんぴら ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉ピラフ ② 野菜スープ ③ りんご	① すき焼きどんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ
材 料	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 生椎茸 グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② キャベツ きゅうり ● ハム りんご みかん缶 酢 しょう油	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 ▲ スープストック しょう油 酢 ケチャップ ② ウイナー ▲ チーズ	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ しょう油 ② キャベツ わかめ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 マッシュルーム カレー粉 ▲ バター コンソメ しょう油 ② 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ③ じゃがいも	④ 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ⑤ ブロッコリー ささ身 人参 キャベツ きゅうり レモン 胡麻 酢 ● マヨネーズ 酒 ⑥ みかん	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② スパゲティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② ビーフン ● ベーコン 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ じゃがいも 竹輪 ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① さわら レモン ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ 大根 ふ ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょう油 ② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油 ② 大根 油揚げ わかめ 白ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② 大根 油揚げ わかめ 白ねぎ みそ
おやつ	① ビスケット ② ブルーン	① みかん ② せんべい	① バナナ	① 小型チーズパン	① せんべい	① せんべい	① じゃこトースト	① せんべい ② ブルーン	① さつまいもパン	① 肉まん	① ビスケット	① シュガートースト	
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① みかん ② もち米	① バナナ	① ▲ チーズ 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米	① もち米	① ▲ 食パン ちりめん ▲ チーズ ● マヨネーズ 青のり	① もち米 ② ブルーン	① さつまいも 胡麻 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)	
献立名	① 野菜たっぷりオムレツ ② カリフラワーのカレー炒め ③ みそ汁 ④ バナナ	① 牛肉のトマト煮 ② ポテトサラダ ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚肉と大豆の煮物 ② ほうれん草の胡麻和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 蓮入り魚団子 ② 白菜の煮浸し ③ みそ汁 ④ グレープフルーツ	① かやくうどん ② さつまいものレーズン煮 ③ もも缶	勤労感謝の日	① 豚肉のみそ焼き ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ 竹輪 ねぎ みそ	① 白身魚のおろしがけ ② さつまいもサラダ ③ みそ汁 ④ バナナ	① 白菜のクリーム煮 ② 野菜のチーズ焼き ③ オレンジ	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② 切干大根のサラダ ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚ごぼうどんぶり ② みそ汁 ③ バナナ	① カレーうどん ② かぼちゃのそぼろ煮 ③ オレンジ
材 料	① ● 卵 ● ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② カリフラワー キャベツ 人参 にんにく カレー粉 ▲ スープストック ウスターソース ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 にんにく セロリ トマトソース缶 ケチャップ ウスターソース しょう油 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① すり身 ● 卵 蓮根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② 白菜 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ● 卵 ● 揚げ玉 ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも レーズン ▲ バター		① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ 竹輪 ねぎ みそ	① めんたい 大根 ねぎ しょう油 みりん 片栗粉 ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 油揚げ ねぎ みそ	① 鶏肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ ピーマン ▲ チーズ ケチャップ ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 しょう油 みりん 酒 ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 米 豚肉 ごぼう ● 卵 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ 胡麻 しょう油 みりん 酒 ② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー しょう油 ケチャップ ウスターソース お好みソース ② かぼちゃ 牛ミンチ グリーンピース しょう油 みりん	
おやつ	① マカロニのあべ川風	① フルーツヨーグルト	① チーズケーキ	① ぶどうゼリー ② ビスケット ブルーン	① せんべい		① ジャムサンド	① みかん ② せんべい	① 人参入りドーナツ	① アメリカンドック	① ビスケット	① わかめむすび	
材 料	① マカロニ きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ チーズ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ぶどうジュース ゼリーの素 ② 小麦粉 ● 卵 ブルーン	① もち米		① ▲ 食パン いちごジャム	① みかん ② もち米	① 人参 ▲ ホットケーキミックス ● 卵 グラニュー糖	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ	

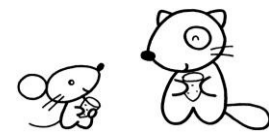


# 平成27年度 11月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます  
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます  
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)	
献立名	① 親子どんぶり ② 高野豆腐の煮つけ ③ オレンジ	① 秋のハヤシチュー ② 野菜と果物のドレッシング和え ③ パナナ	① 豚豚 ② 付け合わせ ③ みそ汁 ④ りんご	① 肉じゃが ② 白菜のお浸し ③ みそ汁 ④ みかん	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ もも缶	① カレーピラフ ② カレールー ③ フライポテト ④ 唐揚げ	⑤ ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ和え ⑥ デザート	① 牛肉とごぼうの煮物 ② スパゲティサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① チキンの香味焼き ② 白菜のピーマン炒め ③ みそ汁 ④ パナナ	① 麻婆豆腐 ② パプリカのソテー ③ みそ汁 ④ オレンジ	① さわらの塩焼き ② じゃがいものきんぴら ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉ピラフ ② 野菜スープ ③ りんご	① すき焼きどんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ
材 料	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 生椎茸 グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② キャベツ きゅうり ● ハム りんご みかん缶 酢 しょう油	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 ▲ スープストック しょう油 酢 ケチャップ ② ウイナー ▲ チーズ	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ しょう油 ② キャベツ わかめ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 マッシュルーム カレー粉 ▲ バター コンソメ しょう油 ② 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ③ じゃがいも	④ 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ⑤ ブロッコリー ささ身 人参 キャベツ きゅうり レモン 胡麻 酢 ● マヨネーズ 酒 ⑥ みかん	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② スパゲティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② ビーフン ● ベーコン 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ じゃがいも 竹輪 ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① さわら レモン ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ 大根 ふ ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょう油 ② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② 大根 油揚げ わかめ 白ねぎ みそ
おやつ	① ビスケット ② ブルーン	① たこ焼き	① パナナ	① 小型チーズパン	① せんべい	① せんべい	① じゃこトースト	① せんべい ② ブルーン	① さつまいもパン	① 肉まん	① ビスケット	① シュガートースト	
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① パナナ	① ▲ チーズ 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米	① もち米	① ▲ 食パン ちりめん ▲ チーズ ● マヨネーズ 青のり	① ▲ 食パン ちりめん ▲ チーズ ● マヨネーズ 青のり	① さつまいも 胡麻 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)	
献立名	① 野菜たっぷりオムレツ ② カリフラワーのカレー炒め ③ みそ汁 ④ パナナ	① 牛肉のトマト煮 ② ポテトサラダ ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚肉と大豆の煮物 ② ほうれん草の胡麻和え ③ みそ汁 ④ りんご	① 蓮入り魚団子 ② 白菜の煮浸し ③ みそ汁 ④ グレープフルーツ	① かやくうどん ② さつまいものレーズン煮 ③ もも缶	勤労感謝の日	① 豚肉のみそ焼き ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ りんご	① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ 竹輪 ねぎ みそ	① 白身魚のおろしがけ ② さつまいもサラダ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 白菜のクリーム煮 ② 野菜のチーズ焼き ③ オレンジ	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② 切干大根のサラダ ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚ごぼうどんぶり ② みそ汁 ③ パナナ	① カレーうどん ② かぼちゃのそぼろ煮 ③ オレンジ
材 料	① ● 卵 ● ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② カリフラワー キャベツ 人参 にんにく カレー粉 ▲ スープストック ウスターソース ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 にんにく セロリ トマトソース缶 ケチャップ ウスターソース しょう油 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① すり身 ● 卵 蓮根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② 白菜 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ● 卵 ● 揚げ玉 ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも レーズン ▲ バター		① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ 竹輪 ねぎ みそ	① めんたい 大根 ねぎ しょう油 みりん 片栗粉 ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 油揚げ ねぎ みそ	① 鶏肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ ピーマン ▲ チーズ ケチャップ ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 しょう油 みりん 酒 ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 米 豚肉 ごぼう ● 卵 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ 胡麻 しょう油 みりん 酒 ② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー しょう油 ケチャップ ウスターソース お好みソース ② かぼちゃ 牛ミンチ グリーンピース しょう油 みりん	
おやつ	① マカロニのあべ川風	① フルーツヨーグルト	① チーズケーキ	① ぶどうゼリー ② ビスケット ブルーン	① せんべい		① ジャムサンド	① みかん ② せんべい	① 人参入りドーナツ	① アメリカンドック	① ビスケット	① わかめむすび	
材 料	① マカロニ きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ チーズ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ぶどうジュース ゼリーの素 ② 小麦粉 ● 卵 ブルーン	① もち米		① ▲ 食パン いちごジャム	① みかん ② もち米	① 人参 ▲ ホットケーキミックス ● 卵 グラニュー糖	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ	



# 平成27年度 11月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます  
☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます  
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)	
献立名	① 親子どんぶり ② 高野豆腐の煮つけ ③ オレンジ	① 秋のハヤシチュー ② 野菜と果物のドレッシング和え ③ パナナ	① 豚豚 ② 付け合わせ ③ みそ汁 ④ りんご	① 肉じゃが ② 白菜のお浸し ③ みそ汁 ④ みかん	① 焼き飯 ② みそ汁 ③ もも缶	① カレーピラフ ② カレールー ③ フライポテト ④ 唐揚げ	⑤ ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ和え ⑥ デザート	① 牛肉とごぼうの煮物 ② スパゲティサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① チキンの香味焼き ② 白菜のピーマン炒め ③ みそ汁 ④ パナナ	① 麻婆豆腐 ② パプリカのソテー ③ みそ汁 ④ オレンジ	① さわらの塩焼き ② じゃがいものきんぴら ③ みそ汁 ④ 柿	① 牛肉ピラフ ② 野菜スープ ③ りんご	① すき焼きどんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ
材 料	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 生椎茸 グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② キャベツ きゅうり ● ハム りんご みかん缶 酢 しょう油	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 ▲ スープストック しょう油 酢 ケチャップ ② ウイナー ▲ チーズ	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ しょう油 ② キャベツ わかめ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 マッシュルーム カレー粉 ▲ バター コンソメ しょう油 ② 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ③ じゃがいも	④ 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ⑤ ブロッコリー ささ身 人参 キャベツ きゅうり レモン 胡麻 酢 ● マヨネーズ 酒 ⑥ ひと口ゼリー みかん	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② スパゲティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② ビーフン ● ベーコン 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ じゃがいも 竹輪 ねぎ みそ	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① さわら レモン ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ 大根 ふ ねぎ みそ	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース しょう油 ② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② 大根 油揚げ わかめ 白ねぎ みそ
おやつ	① ビスケット ② ブルーン	① たこ焼き	① パナナ	① 小型チーズパン	① せんべい	① せんべい	① じゃこトースト	① いりごとナッツ ② せんべい ブルーン	① さつまいもパン	① 肉まん	① ビスケット	① シュガートースト	
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① パナナ	① ▲ チーズ 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米	① もち米	① ▲ 食パン ちりめん ▲ チーズ ● マヨネーズ 青のり	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① さつまいも 胡麻 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)
献立名	① 野菜たっぷりオムレツ ② カリフラワーのカレー炒め ③ みそ汁 ④ パナナ	① 牛肉のトマト煮 ② ポテトサラダ ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚肉と大豆の煮物 ② ほうれん草の胡麻和え ③ みそ汁 ④ 柿	① 蓮入り魚団子 ② 白菜の煮浸し ③ みそ汁 ④ グレープフルーツ	① かやくうどん ② さつまいものレーズン煮 ③ もも缶	勤労感謝の日	① 豚肉のみそ焼き ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁 ④ りんご	① 白身魚のおろしがけ ② さつまいもサラダ ③ みそ汁 ④ パナナ	① 白菜のクリーム煮 ② 野菜のチーズ焼き ③ オレンジ	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② 切干大根のサラダ ③ みそ汁 ④ みかん	① 豚ごぼうどんぶり ② みそ汁 ③ パナナ	① カレーうどん ② かぼちゃのそぼろ煮 ③ オレンジ
材 料	① ● 卵 ● ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② カリフラワー キャベツ 人参 にんにく カレー粉 ▲ スープストック ウスターソース ③ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	① 牛肉 にんにく セロリ トマトソース缶 ケチャップ ウスターソース しょう油 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 ふ ねぎ みそ	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油 ③ 大根 竹輪 ねぎ みそ	① すり身 ● 卵 蓮根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② 白菜 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 油揚げ ● 卵 ● 揚げ玉 ねぎ しょう油 みりん ② さつまいも レーズン ▲ バター		① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ かぼちゃ 竹輪 ねぎ みそ	① めんたい 大根 ねぎ しょう油 みりん 片栗粉 ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 白菜 油揚げ ねぎ みそ	① 鶏肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ ピーマン ▲ チーズ ケチャップ ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 しょう油 みりん 酒 ③ じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① 米 豚肉 ごぼう ● 卵 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ 胡麻 しょう油 みりん 酒 ② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー しょう油 ケチャップ ウスターソース お好みソース ② かぼちゃ 牛ミンチ グリーンピース しょう油 みりん
おやつ	① マカロニのあべ川風	① フルーツヨーグルト	① チーズケーキ	① ぶどうゼリー ② ビスケット ブルーン	① せんべい		① ジャムサンド	① みかん ② せんべい	① 人参入りドーナツ	① アメリカンドック	① ビスケット	① わかめむすび
材 料	① マカロニ きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ チーズ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ぶどうジュース ゼリーの素 ② 小麦粉 ● 卵 ブルーン	① もち米		① ▲ 食パン いちごジャム	① みかん ② もち米	① 人参 ▲ ホットケーキミックス ● 卵 グラニュー糖	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ