

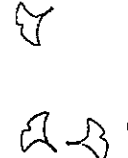






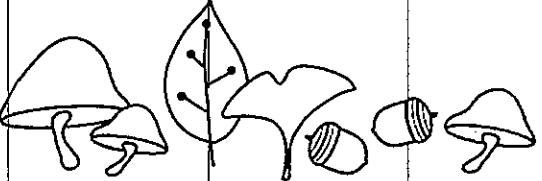


★ 11月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

| | 1 金 | 2 土 | 4 月 | 5 火 | 6 水 | 7 木 | 8 金 | 9 土 | 11 月 | 12 火 | 13 水 | 14 木 | 15 金 |
|------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|--|---|
| 文化の日 | <p>■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 ■キール ■コーンサラダ ■コーン たまねぎ にんじん マヨネーズ</p>  | <p>■麻婆丼 米 豚ひき肉 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 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ</p> | <p>文化の日</p>  | <p>■ごはん 米 ■子キンカツ とり おこめ粉 かたくり粉 だいざ菜フレック キャノーラ油 ■ケチャップ ■きゅうりの酢の物 きゅうり みかめ わさび さとう 濃口しょうゆ ■みそ汁 みそ だし昆布 削りぶし</p>  | <p>■ごはん 米 ■ぶた肉と大根の炒め煮 ぶた肉 にんじん だいこん たまねぎ にんじん きぬぎし みそ 濃口しょうゆ ■ほうれん草のごま和え ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■白ごま みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p>  | <p>■わかめうどん うどん わかめ だし昆布 削りぶし 濃口しょうゆ ■金平うどん うどん にんじん きぬぎし 濃口しょうゆ さとう ■白ごま みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■子キンカレー 米 とり じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ■キール ■コーンサラダ ■マヨネーズ</p> | <p>■豚丼 米 ぶた肉 たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■プロッコリーの和え物 プロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶた肉 たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいこん みそ 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■ごはん 米 ■キンチャップ キンチャップ たまねぎ マッシュルーム ■ケチャップ さとう ■キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 ■お醤油 ■スイートポテト スイートポテト にんじん</p> | <p>■五目うどん うどん とり たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし 濃口しょうゆ さとう ■インゲンのごま和え インゲン にんじん 濃口しょうゆ さとう ■白ごま</p> | <p>■赤飯 米 小豆 ■鯖の塩焼き 鯖 さしお ■プロッコリーのおかか和え プロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■豚汁 ぶた肉 にんじん だいこん にんじん ごま油 みそ みそ だし昆布 削りぶし</p>  | <p>■ポークカレー 米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ■キール ■コーン スイートポテト にんじん マヨネーズ しお</p>  |
| 3時 | <p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p> | | <p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■抹茶クッキー こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■きのこおにぎり 米 にんじん しめじ えのき エリ あぶらあげ 濃口しょうゆ みそ だし昆布 削りぶし ほうじ茶</p> | <p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳</p> | <p>■きなこクッキー こめ粉 きなこ ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p> | <p>■いなりにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■ボンマッシュマロ ほん菓子 マッシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳</p> | <p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p> |
| 3時 | <p>■鶏のすき焼き風丼 米 とり たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p>  | <p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き 鯖 秋鮭 しお ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん たまねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう ■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶた肉 たまねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま 濃口しょうゆ さとう ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とり たまねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん キャノーラ油 ■ミニポテト ポテト だいこん プロッコリー にんじん ウインナー しお</p>  | <p>■ドライカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 ケチャップ さとう ■キャノーラ油 ■カレー粉 カレー粉 ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きぬぎし マヨネーズ しお ■スキヤキ スキヤキ コブ</p> | <p>勤労感謝の日</p>  | <p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶた肉 たまねぎ にんじん みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■がんもどき がんもどき にんじん きぬぎし 濃口しょうゆ さとう ■スパゲティ スパゲティ にんじん きぬぎし マヨネーズ しお</p> | <p>■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とり 塩こうじ ■インゲンのツナ和え インゲン さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ 白身魚 たたら さとう 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 ■キャノーラ油 ■春雨サラダ 春雨 さきくらげ きぬぎし にんじん ごま油 ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p>  | <p>■やきそば 中華めん ぶた肉 きぬぎし みそ 濃口しょうゆ さとう ■キャノーラ油 ■春雨サラダ 春雨 さきくらげ きぬぎし にんじん ごま油 ■みそ汁 みそ わさび みそ だし昆布 削りぶし</p> | <p>■子キンカレー 米 とり じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 ■キール ■コーン スイートポテト にんじん マヨネーズ しお</p> | <p>■中華丼 米 ぶた肉 はくさい たまねぎ にんじん しいたけ かまぼこ キャノーラ油 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ かたくり粉 プロッコリーの中華和え プロッコリー にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ</p> | |
| 3時 | <p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ポップコーン (ココア) ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳</p> | <p>■キャラットクッキー こめ粉 にんじん ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p> | <p>■クラッカー クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p> | <p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶</p> | <p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p> | <p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p> | |