







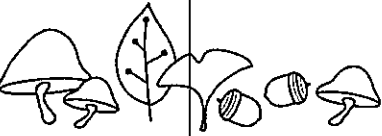


# ★ 11月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	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
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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、フィヨン</li> <li>■コーンサラダ コーン、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■麻婆丼 米、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、みそ、濃口しょうゆ、鶏がらスープ、ごま油</li> <li>■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</li> <li>■中華スープ たまねぎ、わかめ、鶏がらスープ、淡口しょうゆ</li> </ul>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■チキンカツ とり、お粉、だし、かたくり粉、だいず、キャノーラ油、ケチャップ</li> <li>■きゅうりの酢の物 きゅうり、みそ、わかめ、さとう、濃口しょうゆ</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■ぶたにく ぶたにく、たまねぎ、だいこん、にんじん、きぬぎ、油揚げ、だし、濃口しょうゆ</li> <li>■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、ごま油</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■わかめうどん うどん、わかめ、たまねぎ、だし、昆布、削りぶし、さとう、淡口しょうゆ</li> <li>■みりん風 みりん、金平ごぼう、にんじん、ごま油、濃口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チキンカレー 米、とり、わかめ、たまねぎ、にんじん、キャノーラ油、フィヨン</li> <li>■コールスローサラダ きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豚丼 米、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、濃口しょうゆ</li> <li>■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</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉の生姜炒め 豚肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケチャップ、さとう、キャノーラ油</li> <li>■ひじき煮 ひじき、にんじん、だいこん、水菜、濃口しょうゆ</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■チキンチャップ 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</li> <li>■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</li> <li>■スイートポテト じゃがいも、たまねぎ、フィヨン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■五つどん うどん、とり、たまねぎ、はくさい、にんじん、青ねぎ、だし、削りぶし</li> <li>■淡口しょうゆ 淡口しょうゆ、みりん風</li> <li>■インゲンのごま和え インゲン、にんじん、濃口しょうゆ、ごま油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤飯 米、もち米、小豆、黒ごま、しお、鯖の塩焼き</li> <li>■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</li> <li>■豚汁 豚肉、豆腐、だし、昆布、だし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポークカレー 米、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャノーラ油、フィヨン</li> <li>■スパゲティ スパゲティ、にんじん、マヨネーズ</li> </ul> 
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ チーズ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ チーズ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ チーズ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ チーズ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ チーズ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (もも缶)</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ 源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (みかん缶)</li> <li>■みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■抹茶クッキー こめ粉、抹茶、バター、マーガリン、キャノーラ油、さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きのこおにぎり 米、にんじん、しめじ、えのき、エリンギ、あぶらあげ、淡口しょうゆ、みりん風、削りぶし</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (カクテル缶)</li> <li>■ミックスフルーツ缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きなこクッキー こめ粉、きな粉、ベーキングパウダー、マーガリン、キャノーラ油、さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■いなりにおにぎり 米、あぶらあげ、さとう、濃口しょうゆ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ボンマシユマロ ぼん菓子、マシユマロ、マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (もも缶)</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏のすき焼き風丼 米、とり、たまねぎ、系こんにゃく、にんじん、青ねぎ、キャノーラ油、濃口しょうゆ</li> <li>■オクラの和え物 オクラ、にんじん、濃口しょうゆ</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鯖の塩焼き 秋鮭、しお</li> <li>■高野豆腐の煮物 高野豆腐、にんじん、きぬぎ、だし</li> <li>■淡口しょうゆ 淡口しょうゆ、だし、昆布、削りぶし</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉のボン酢炒め 豚肉、たまねぎ、みそ、濃口しょうゆ</li> <li>■キャノーラ油 キャノーラ油</li> <li>■オクラの胡麻和え オクラ、にんじん、白ごま、濃口しょうゆ</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏のねぎみそ焼き 鶏、たまねぎ、青ねぎ、濃口しょうゆ</li> <li>■キャノーラ油 キャノーラ油</li> <li>■だいこん だいこん、コーン、にんじん、穀物酢、さとう</li> <li>■すまじな 濃口しょうゆ、みりん風、淡口しょうゆ</li> <li>■だし だし、昆布、削りぶし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ミートスパゲティ スパゲティ、キャノーラ油</li> <li>■ひき肉 ひき肉、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ケチャップ、フィヨン</li> <li>■キャノーラ油 キャノーラ油</li> <li>■ミニポトフ だいこん、プロッコリー、にんじん、ウインナー、フィヨン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ドライカレー 米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、マンゴー、黄ピーマン、ケチャップ、フィヨン</li> <li>■カレー粉 カレー粉</li> <li>■パセリ缶 パセリ缶</li> <li>■スパゲティ スパゲティ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ</li> <li>■スープ きゅうり、パセリ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉の味噌炒め 豚肉、たまねぎ、にんじん、みそ、濃口しょうゆ</li> <li>■キャノーラ油 キャノーラ油</li> <li>■がんととき がんととき、にんじん、きぬぎ、濃口しょうゆ</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> <li>■わかめ わかめ、みりん風、淡口しょうゆ</li> <li>■だし だし、昆布、削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鯖の塩こうじ焼き とり、たまねぎ、塩こうじ</li> <li>■インゲンのツナ和え さやいんげん、たまねぎ、にんじん、ツナ水菜、濃口しょうゆ</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■白身魚の唐揚げ 白身魚、濃口しょうゆ</li> <li>■しょうが しょうが、キャノーラ油</li> <li>■春雨サラダ 春雨、はるさめ、きんぴら、にんじん、ごま油、穀物酢、さとう</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> <li>■はくさい はくさい、青ねぎ、だし、昆布、削りぶし</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■やきそば 中華めん、ぶたにく、たまねぎ、さやいんげん、ピーマン、中濃ソース、キャノーラ油</li> <li>■具だくさん味噌汁 きんぴら、にんじん、ごま油、穀物酢、さとう</li> <li>■みそ汁 みそ、豆腐、昆布、だし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チキンカレー 米、とり、梅干、たまねぎ、にんじん、キャノーラ油、フィヨン</li> <li>■大根サラダ だいこん、コーン、にんじん、穀物酢、さとう</li> <li>■濃口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■中華丼 米、ぶたにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たまご、キャノーラ油、濃口しょうゆ</li> <li>■鶏がらスープ 鶏がら、かたくり粉</li> <li>■プロッコリーの中華和え プロッコリー、にんじん、ごま油、穀物酢、さとう</li> <li>■中華スープ たまねぎ、わかめ、鶏がらスープ、淡口しょうゆ</li> </ul>	
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ チーズ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン 干ぶどう</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チーズ チーズ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい ハイハイ</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ 源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン (ココア) ポップコーンの茶、キャノーラ油</li> <li>■ココア ココア</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■キャロットクッキー 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</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クラッカージャムサンド クラッカー、いちごジャム</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン ポップコーンの茶、キャノーラ油</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (みかん缶)</li> <li>■みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お麩のラスク みかん缶、マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココアクッキー こめ粉、ココア</li> <li>■ベーキングパウダー、マーガリン、キャノーラ油</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (みかん缶)</li> <li>■みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ゆかりおにぎり 米、ゆかり</li> <li>■お茶 ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (もも缶)</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>■牛乳</li> </ul>	