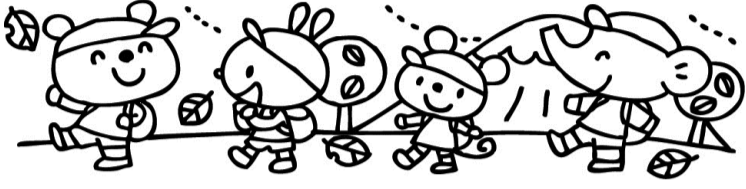


献立予定表 10月

D a o p 10月の指導計画・・・収穫の喜びを味わう。 A B C E

月	火	水	木	金	土						
			1	さつま芋ごはん お月見団子汁 きゅーちゃん漬	2	ごはん チキン南蛮 オレンジ コンソメスープ	3	豚の生姜焼き丼			
			米・さつま芋・黒ゴマ 豚ミンチ・白玉粉・人参 玉ねぎ・しめじ・かまぼこ 青ねぎ・味噌 きゅーちゃん漬	米・鶏肉・玉ねぎ・卵 パセリ・オレンジ・しめじ シャウエッセン・コンソメ マヨネーズ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 青ねぎ・生姜・砂糖 醤油						
			牛乳・いちごパン	リンゴジュース・おさつスナック	ヤクルト・ぱりんこ						
5	ごはん ポークチャップ 小松菜の煮浸し	6	三色どんぶり 豚汁 金時豆	7	ごはん さわらの竜田揚げ ほうれん草炒め 味噌汁	8	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物	9	ロールパン コロケ カレーキャベツ スライスチーズ レタスのスープ	10	鶏のうま塩うどん
米・豚肉・玉ねぎ・人参 パプリカ・ブロッコリー 小松菜・かまぼこ ケチャップ・醤油	米・豚ミンチ・卵・絹さや 豚肉・人参・玉ねぎ 大根・こんにゃく・ごぼう もやし・金時豆・青ねぎ 味噌	米・さわら・ほうれん草 ベーコン・コーン・薄あげ かまぼこ・えのき・青ねぎ 味噌・醤油	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・糸こんにゃく すきふ・焼き豆腐・椎茸 かまぼこ・きゅうり・酢 ちりめん・砂糖	ロールパン・じゃが芋 玉ねぎ・合びき・キャベツ スライスチーズ・レタス 鶏肉・人参・玉ねぎ えのき・カレー粉・醤油	うどん・鶏肉・長ねぎ しめじ・人参・かまぼこ 鶏ガラ・青ねぎ						
牛乳・きなこおかし	ヤクルト・芋けんぴ	桃ゼリー	フルーチェ	梨	ヤクルト・ハッピーターン						
12	ごはん 焼きビーフン きのこの中華スープ	13	ごはん 鮭のマヨドレ焼き ブロッコリー おかか和え かき玉汁	14	おべんとうの日	15	おべんとうの日	16	野沢菜 ちりめんごはん ちゃんこうどん	17	ビビンバ丼
米・豚肉・焼きビーフン キャベツ・玉ねぎ・人参 イカ・ニラ・椎茸・えのき チンゲン菜・なると 鶏ガラ・エリンギ・ゴマ油	米・鮭・コーン・鯉節 ブロッコリー・わかめ マヨドレ・醤油・卵 えのき			米・ちりめん・野沢菜漬 白ごま・うどん・豚肉 人参・白菜・薄あげ かまぼこ・青ねぎ・しめじ 醤油	米・牛肉・もやし・人参 ほうれん草・焼肉たれ 玉ねぎ						
牛乳・フランクフルト	ソファールヨーグルト	フルーツサンド	牛乳・さつま芋スティック	バナナ	ヤクルト・ぼたぼた焼き						
19	かやくごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	20	中華丼 フルーツポンチ	21	ごはん ちゃんぽんめん ほうれん草ナムル	22	ごはん おでん たくあんときゅうりの おかか和え	23	ごはん 白身魚の カレームニエル スパゲティサラダ 味噌汁	24	肉うどん
米・人参・ごぼう・椎茸 こんにゃく・かまぼこ・卵 三つ葉・高野豆腐 玉ねぎ・しめじ・えのき グリーンピース・長ねぎ 薄あげ・味噌	米・豚肉・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・イカ 椎茸・もやし・たけのこ パイン缶・みかん缶 鶏ガラ	米・中華麺・キャベツ 豚肉・玉ねぎ・人参 なると・干し椎茸・もやし ほうれん草・ゴマ油 鶏ガラ	米・大根・人参・厚あげ ちくわ・こんにゃく・たくあ ん きゅうり・かつお節・砂糖 醤油	米・白身魚・スパゲティ 人参・きゅうり・ハム コーン・パセリ・玉ねぎ わかめ・味噌・マヨネーズ カレー粉	うどん・牛肉・玉ねぎ 薄あげ・かまぼこ・醤油 青ねぎ						
牛乳・ミレービスケット	ヤクルト・ふかし芋	りんごゼリー	牛乳・たづくり	野菜ジュース・スティックパン	ヤクルト・星食べよ						
26	ごはん 焼きギョーザ グリーンサラダ 千切大根煮付	27	五目寿司 すまし汁 たまご焼き	28	シンデレラカレー 人参マリネサラダ 福神漬	29	ごはん 牛肉の野菜炒め わかめスープ 柿	30	十六穀米ごはん 肉団子のポトフ 根菜サラダ	31	
米・豚ミンチ・レタス きゅうり・コーン・人参 千切大根・薄あげ 里芋・ドレッシング・砂糖 醤油・ギョウザ皮	米・高野豆腐・人参 かまぼこ・ごぼう・蓮根 グリーンピース・豆腐 玉ねぎ・てまりふ・卵 砂糖・醤油・酢	米・牛肉・玉ねぎ・人参 南瓜・キャベツ・コーン ドレッシング・福神漬 カレールウ	米・牛肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・パプリカ・もやし ニラ・わかめ・白ごま コンソメ・焼肉たれ・柿	米・十六穀米・豚ミンチ 人参・玉ねぎ・キャベツ じゃが芋・蓮根・ちくわ 大葉・ゴマドレ・コンソメ							
牛乳・おにぎりせんべい	ヤクルト・りんご	ハロウィンお菓子	牛乳・マフィン	酢ポロン・豆乳クッキー							

☆献立は変更する事があります。