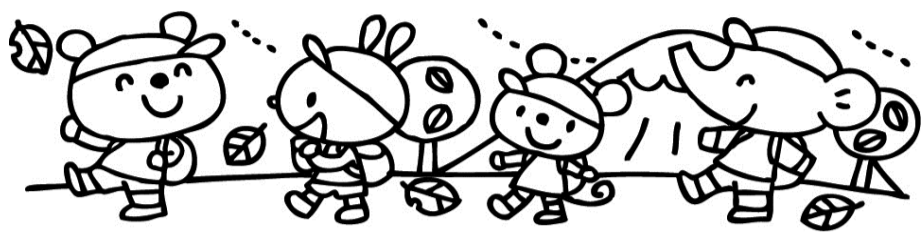


献立予定表 10月

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 ごはん マーボー豆腐 きゅうりの酢のもの	2 鶏の照り焼き丼 わかめの味噌汁
				米・豚ミンチ・玉ねぎ 豆腐・人参・椎茸・ニラ きゅうり・カニカマ・わかめ マーボーの素・酢・砂糖 醤油	米・鶏肉・長ねぎ わかめ・刻みのり・砂糖 たくあん・砂糖・玉ねぎ 醤油・味噌
				梨	ヤクルト・ぱりんこ
4 たまごチャーハン 春雨スープ オレンジ	5 ごはん さわらの塩焼き さつま芋サラダ 味噌汁	6 十六穀米ごはん 肉うどん たくあん	7 ちりめんおなか ごはん けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ	8 ごはん 鶏の蒸し焼き トマト 小松菜の煮浸し	9 焼肉丼
米・卵・ウインナー・人参 玉ねぎ・青ねぎ・コーン 春雨・豚肉・白菜 鶏ガラ・オレンジ	米・さわら・さつま芋 人参・きゅうり・りんご ハム・玉ねぎ・豆腐 青ねぎ・マヨネーズ 味噌	米・十六穀米・うどん 牛肉・玉ねぎ・うすあげ 人参・青ねぎ・かまぼこ たくあん・醤油	米・ちりめん鯉節 豚肉・里芋・厚揚げ 人参・こんにゃく・椎茸 かまぼこ・大根・玉ねぎ 青ねぎ・ちくわ・青のり 醤油・天ぷら粉	米・鶏肉・青ねぎ・人参 トマト・小松菜・うすあげ 砂糖・酢・醤油・ゴマ	米・牛肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・もやし 焼肉のたれ
牛乳・星たべよ	ヤクルト・サッポロポテト	野菜ゼリー	牛乳・ジャムサンド	かんきつゼリー	ヤクルト・ぼたぼた焼き
11 ごはん じゃが芋そぼろ煮 ツナとブロッコリー の和えもの	12 わかめごはん 焼きビーフン きのこの中華スープ	13 ごはん 大豆とひじきの煮付 キャベツと ウインナー炒め	14 ごはん とりすき風煮 たまご焼き	15 ごはん コロッケ 根菜サラダ 味噌汁	16 焼きそば
米・豚ミンチ・じゃが芋 人参・玉ねぎ・かまぼこ 糸こんにゃく・ツナ缶 グリーンピース・コーン ブロッコリー・マヨネーズ 醤油・砂糖・もやし	米・わかめ・白ゴマ・豚肉 ビーフン・玉ねぎ・人参 キャベツ・えび・イカ・椎茸 えのき・チンゲン菜 青ねぎ・鶏ガラ	米・大豆・ひじき・人参 里芋・うすあげ・ちくわ こんにゃく・キャベツ ポークビッツ・コーン 砂糖・醤油	米・鶏肉・白菜・人参 玉ねぎ・かまぼこ・青ね ぎ 糸こんにゃく・焼豆腐 すきふ・卵・砂糖・醤油	米・合い挽きミンチ・人参 じゃが芋・れんこん・ちくわ 里芋・大葉・玉ねぎ えのき・かまぼこ・青ねぎ ゴマドレッシング・味噌	中華めん・豚肉・人参 キャベツ・玉ねぎ・もやし ソース
牛乳・かつぱえびせん	ヤクルト・さかなっこ	ぶどうゼリー	牛乳・大学芋	りんごジュース・コーンスナック	ヤクルト・ハッピーターン
18 ハヤシライス フルーツヨーグルト 福神漬	19 さつま芋ごはん 豚汁 ちくわとこんにゃくの いり煮	20 おべんとうの日	21 ガパオライス えびとニラの 中華スープ パイナップル	22 昆布ごはん おでん ブロッコリーおなか 和え	23 ちゃんぽんめん
米・牛肉・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・桃・みかん パインヨーグルト・福神漬 ハヤシルウ	米・さつま芋・黒ゴマ 豚肉・人参・玉ねぎ ごぼう・大根・かまぼこ もやし・青ねぎ・ちくわ こんにゃく・ピーマン・砂糖 醤油・味噌		米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・パプリカ・えび ピーマン・たけのこ・ニラ 春雨・パイナップル 鶏ガラ	米・塩昆布・人参・大 根 こんにゃく・ちくわ・鯉節 がんもどき・シャウエッセン ブロッコリー・醤油・砂糖	中華めん・豚肉・玉ねぎ キャベツ・人参・なると 椎茸・青ねぎ・鶏ガラ
牛乳・おにぎりせんべい	ヤクルト・チキンナゲット	サータアンダギー	牛乳・どうぶつビスケット	スポロン・フライドポテト	ヤクルト・星たべよ
25 ごはん 揚げぎょうざ キャベツのゴマ和え 味噌汁	26 鮭寿司 にゅうめん	27 ロールパン かぼちゃの クリームシチー ウインナーソテー	28 おべんとうの日	29 ごはん 豚肉の生姜焼き 桜かまぼこの煮付	30 中華丼
米・豚ミンチ・白菜・ニラ キャベツ・白ゴマ・豆腐 えのき・わかめ・青ねぎ 味噌	米・鮭・たくあん・きゅうり そうめん・玉ねぎ・青ねぎ かまぼこ・酢・砂糖 醤油	麦ロールパン・豚肉 南瓜・玉ねぎ・人参 しめじ・ブロッコリー シャウエッセン クリームシチュールウ		米・豚肉・玉ねぎ・人参 生姜・ピーマン・砂糖 桜かまぼこ・醤油 きゅうちゃん漬け	米・豚肉・白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・イカ なると・もやし・鶏ガラ たくあん
牛乳・クラッカー	ヤクルト・バナナ	おにぎり	フルーツサンド	ファイバーヨーグルト	ヤクルト・ぱりんこ

☆献立は変更する事があります。