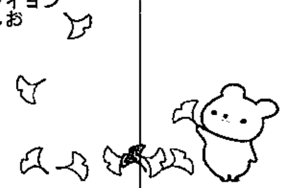
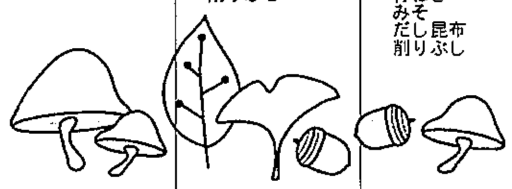
★ 11月　献　立　表　(分園離乳食完了期)★

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	14 月	15 火
昼食	■ごはん 米 ■鮭の塩こうじ焼 秋鮭 塩こうじ ■ほうれん草のソテー ほうれんそう にんじん キャノーラ油 しお ■みそしる あぶらあげ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ さとう しょうが かたくり粉 こめ粉 キャノーラ油 ■キャベツの酢の物 きゃべつ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ 削りぶし ■みそしる はくさい たまねぎ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	文化の日 	■ハヤシライス 米 ぎゅうにく 牛バラ たまねぎ しめじ キャノーラ油 ハヤシルウ ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■鶏そぼろ丼 米 鶏ひき肉 しょうが さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 コーン しお ほうれんそう さとう 濃口しょうゆ しお ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■牛肉と玉ねぎの甘辛煮 牛バラ ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さとう 濃口しょうゆ ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる あぶらあげ きゃべつ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉のポン酢炒め とりにく たまねぎ きゃべつ にんじん ポンズ しお キャノーラ油 ■インゲンのごま和え さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる だいこん わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉のトマト煮 豚小間 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ ■スープ コーン たまねぎ ブイヨン しお 	■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい あぶらあげ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ 削りぶし	■パンプキンカレーライス 米 豚小間 かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく 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 ■小松菜の和え物 こまつな にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく 豚小間 たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ しめじ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■赤飯 米 モチ米 小豆 黒ごま しお ■鯖の塩焼き さば しお ■ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー ツナ水煮 濃口しょうゆ さとう ■すまし汁 ふ わかめ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶		■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳		■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■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	■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 さとう ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（みかん缶） みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■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

	16 水	17 木	18 金	19 土	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	28 月	29 火	30 水
昼食	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ しめじ ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ にんじん たまねぎ ブイヨン しお 	■やきそば 小麦中華めん 豚小間 きゃべつ もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■カレーチャーハン 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 鶏がらスープ 濃口しょうゆ カレー粉 キャノーラ油 しお パセリ缶 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ コーン 青ねぎ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンズ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく 豚小間 たまねぎ にんじん にら 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 あぶらあげ きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 ふ はくさい 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚のフライ たら だいず華フレーク こめ粉 かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■みそしる きゃべつ えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	勤労感謝の日 	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま	■ポークカレー 米 豚小間 じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ しお	■麻婆丼 米 とうふ 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 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー にんじん ごま油 穀物酢 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 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■ほうれん草のごま和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる しめじ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 ■すまし汁 にんじん ふ こまつな みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■ぶた肉と大根のうま煮 ぶたにく 豚小間 だいこん ごぼう にんじん こんにゃく きぬさや キャノーラ油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる きゃべつ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
10時	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶		■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶	■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶
3時	■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 ■牛乳 牛乳	■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 だし昆布 削りぶし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうにゅう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳		■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶 	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（きなこ） ポップコーンの素 キャノーラ油 きな粉 さとう ■牛乳 牛乳	■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	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳