












★ 11月 ひよこ・かえで 献立表 ★

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	火	水	
	<p>■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま キャノーラ油 ■オクラのおかか和え おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう かつぶし ■みそしる わかめ たまねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 ■キャセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお</p>	<p>文化の日</p> 	<p>■麻婆丼 米 とうふ 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 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん にんじょうゆ 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>■ごはん 米 ■たららの煮付け たらら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■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 はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■チキンカツ とり しお 粉 かたくり粉 だいご キャノーラ油 ケチャップ ■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 ■みそしる はくさい 青ねぎ 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 ぶたにく だいこん にんじん きぬさや ごま油 削りぶし さとう 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 にんじょうゆ さとう ■白ごま ■みそしる はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■わかめうどん うどん とり わかめ 青ねぎ 削りぶし さとう 淡口しょうゆ みりん ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう</p>	<p>■チキンカレー 米 とり ががいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■コールスローサラダ きゃべつ にんじん コーン マヨネーズ</p>	<p>お弁当日</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいご きぬさや 濃口しょうゆ ■みそしる みそ ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■チキンチャップ とり たまねぎ マッシュルーム ケチャップ さとう しお 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 しお ブイヨン ■スーパースト にんじん たまねぎ ブイヨン しお</p> 	<p>■赤飯 米 もち米 小豆 黒ごま ■鯖の塩焼き さば しお ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつぶし 濃口しょうゆ さとう ■豚汁 ぶたにく だいこん にんじん ごぼう あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 		
10時	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>		<p>■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>
3時	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■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>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■高野豆腐 高野豆腐 さとう ココア とうとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■抹茶クッキー こめ粉 抹茶 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>■きのこのおにぎり 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 削りぶし ■お茶 ほうじ茶</p> 	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ ■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</p>	<p>■ボンマシマロ ぼん菓子 マシマロ マーガリン ■牛乳 牛乳</p>			
16	<p>■五目うどん うどん とり しめじ はくさい にんじん 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 ■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</p> 	<p>■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 カレーパウダー 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</p>	<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 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</p>	<p>■ごはん 米 ■鮭の塩焼き 秋鮭 しお ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬさや 削りぶし さとう 淡口しょうゆ ■だし昆布 削りぶし ■みそしる はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■豚肉のボン酢炒め ぶたにく たまねぎ みそ きぬさや にんじん ポンス さとう 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 ■すまし汁 ごまつな にんじん みりん 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とり しめじ 青ねぎ 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 コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 ごまつな にんじん みりん 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p> 	<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 ブイヨン ■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</p>	<p>■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー 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</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉の味噌炒め ぶたにく 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 ■がんも煮 がんもどき にんじん きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■すまし汁 きやべつ 青ねぎ みりん 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし</p> 	<p>■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とり たまねぎ 塩こうじ ■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 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる だいこん えのき 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ 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 はるさめ きゅうり にんじん ごま油 ■穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■みそしる はくさい 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きやべつ 緑豆もやし 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 ごまつな 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</p>			
10時	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■クラッカー クラッカー ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■お茶 ほうじ茶</p>
3時	<p>■いなりおにぎり 米 あぶらあげ さとう 濃口しょうゆ ■お茶 ほうじ茶</p>	<p>■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>	<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>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■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>■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 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>			