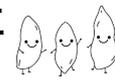




# 令和2年 10月 予定献立



日	曜日	主食	主な食材	おやつ	主な食材	夕食	
1	木	ターメリックライス	大豆入りドライカレー スイートポテトサラダ	揚げパン	パン 砂糖 菜種油	炒飯 サラダ 汁物	
29		ほうれん草と豆腐のスープ	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン レーズン 大豆 ケチャップ ソース 薄力粉 カレー粉 菜種油 塩 さつまいも じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 塩 マヨネーズ ほうれん草 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	果物 牛乳			
15	金	ひき肉カレー	豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉	きな粉揚げパン	パン 砂糖 菜種油 きな粉	炒飯 サラダ 汁物	
16		スイートポテトサラダ	さつまいも じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 塩 マヨネーズ ほうれん草と豆腐のスープ ほうれん草 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	果物 牛乳			
2	金	2日 豚肉のケチャップ炒め	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ケチャップ 塩 酒 菜種油	2日 チーズスコーン	薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター チーズ	混ぜご飯 煮物 汁物	
16		16・30日 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油	16・30日 パンプキン スコーン			薄力粉 BP 砂糖 牛乳 バター かぼちゃ
30		こんにやくの土佐煮	つきこんにやく かつお節 醤油 みりん 菜種油 キャベツときゅうりの浅漬け キャベツ きゅうり 塩 根菜のみそ汁 大根 ごぼう 人参 葱 味噌 にぼしだし	果物 牛乳			
3	土	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 味噌 醤油 みりん 酒	メープルクッキー	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物	
17		じゃこのサラダ	じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油	果物 牛乳			
31	月	玉ねぎとわかめのスープ	玉ねぎ わかめ 塩 醤油 かつお昆布だし	ごまみたらし団子	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 片栗粉 黒ごま	ご飯 焼きもの 汁物	
5		中華丼	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油	果物 牛乳			
19		わかめとしらすのサラダ	わかめ しらす きゅうり キャベツ 人参 酢 塩 菜種油 かき卵汁 えのき 玉ねぎ 卵 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし 片栗粉	果物 牛乳			
6	火	魚の野菜あんかけ	すずき 片栗粉 酒 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 素精糖	キャラメルポテト	さつまいも 素精糖 バター 菜種油	スバゲティ サラダ 汁物	
20		かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 素精糖 小松菜と厚揚げのみそ汁 小松菜 玉ねぎ 厚揚げ にぼしだし 味噌	果物 牛乳			
7	水	きのこハンバーグ	豚挽肉 おから 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 塩 椎茸 しめじ えのき 醤油 素精糖 みりん 片栗粉	りんごケーキ	りんご 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター 牛乳 21日豆乳ホイップ	おにぎり 和え物 汁物	
21		ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 もやし コーン 塩 醤油 菜種油	果物 牛乳			
21		ゆかりご飯 (米、ゆかり)	ブチトマト かぶと白菜のスープ かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	果物 牛乳			
8	木	鮭フライ	鮭 酒 塩 小麦粉 卵 パン粉 ソース	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 素精糖 塩	炒飯 サラダ 汁物	
22		白菜とりんごのサラダ	白菜 りんご きゅうり 酢 塩 菜種油 なめこのすまし汁 なめこ 豆腐 葱 塩 醤油 かつお昆布だし	果物 牛乳			
9	金	いなかうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 かぼちゃ えのき しめじ ほうれん草 味噌 酒 醤油 かつおだし	☆栗入り さつまいもご飯	ご飯 さつまいも 栗 塩 黒ごま	混ぜご飯 煮物 汁物	
23		金時豆煮	金時豆 素精糖 塩 かぶときゅうりのごま酢和え かぶ きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま	果物 牛乳			
10	土	魚の照り焼き	鮭 醤油 みりん 酒	ココア蒸しパン	薄力粉 BP 素精糖 ココア	混ぜご飯 煮物 汁物	
24		大根とキャベツのサラダ	大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 豆腐のみそ汁 豆腐 わかめ 葱 味噌 にぼしだし	果物 牛乳			
12	月	鶏肉のケチャップあんからめ	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 素精糖	二色ゼリー クラッカー	オレンジジュース カルピス 寒天 砂糖 みかん缶 クラッカー	スバゲティ サラダ 汁物	
26		千切りキャベツ	キャベツ じゃが芋とコーンのソテー じゃが芋 玉ねぎ コーン さやいんげん 塩 醤油 菜種油 小松菜としめじのすまし汁 小松菜 しめじ もやし 塩 醤油 かつお昆布だし	牛乳			
13	火	いわしのかば焼き	いわし 醤油 みりん 片栗粉 酒 油	焼きそば	中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	おにぎり 和え物 汁物	
27		ほうれん草とえのきのお浸し	ほうれん草 えのき 醤油 かつおだし 人参の甘煮 人参 素精糖 大根のみそ汁 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	果物 牛乳			
14	水	パン	パン	じゃこおにぎり	ご飯 じゃこ 醤油 青のり ごま	ご飯 焼きもの 汁物	
28		クリームシチュー	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ パセリ 牛乳 小麦粉 バター 塩 菜種油 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 人参 キャベツ 無添加ロースハム 素精糖 酢 塩 菜種油	果物 牛乳			

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※21日は誕生を祝う会です。

※☆は新メニューです

しもほうや保育園