

令和2年 10月の献立

	月 12・26日	火 13・27日	水 14・28日	木 1・15・29日	金 2・16・30日	土3・17・31日
献立	小松菜のオイスター炒め 野菜豆の含め煮 すいとん汁	さつま芋ごはん さんまの塩焼き/うの花 青菜の味噌汁	鶏しそ天ぷら 切干大根の酢の物 じゃが芋の味噌汁	牛肉の甘辛煮 南瓜の含め煮 キャベツと厚揚げの味噌汁	クリームシチュー 白菜とリンゴのサラダ	茄子南蛮うどん
材料	小松菜 大豆 大根 人参 豚肉 人参 竹輪 もやし ゴボウ じゃが芋 板こんにゃく しめじ 鰹だし 醤油 オイスター 三温糖 ソース 油 塩 胡椒 チンゲン菜 人参 油揚げ 小麦粉 醤油 鰹だし みりん 塩	(13日 麺の日) さんま 塩 ほうれん草 えのき茸 おから 人参 油揚げ ゴボウ 青葱 鰹だし 油揚げ しめじ 味噌 板かまぼこ さつま芋 米 酒 塩 醤油 鰹だし さつま芋 三温糖 昆布だし お好み焼き (お好み焼粉)	鶏むね肉 じゃが芋 塩 みりん 玉葱 大葉 小麦粉 油揚げ ベーキング 鰹だし パウダー 味噌 油 切干大根 人参 チンゲン菜 コーン ツナ缶 三温糖 酢 醤油	牛肉 酒 南瓜 生姜 玉葱 鰹だし 人参 ゴボウ 醤油 糸こんにゃく 三温糖 長葱 醤油 三温糖 キャベツ みりん 厚揚げ サラダ油 玉葱 鰹だし 味噌	豚肉 白菜 玉葱 りんご じゃが芋 ハム 人参 干しぶどう ホワイトルウ 塩 胡椒 牛乳 セパレート 塩 ドレッシング 胡椒	茹でうどん 茄子 人参 豚バラ肉 油揚げ 小松菜 長葱 醤油 酒 三温糖 鰹だし 昆布だし
	おやつ	のりじゃこトースト (食パン じゃこ のり チーズ) / 牛乳	キャベツ 竹輪 天かす 桜えび 油 ケチャップ ソース) / 牛乳	バナナ、小魚 /ヤクルト (小魚、醤油 酒 三温糖 いりごま)	大学芋 (さつま芋 水あめ 三温糖 油 黒ゴマ) / 牛乳	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)
	月 5・19日	火 6・20日	水 7・21日	木 8・22日	金 9・23日	土 24日
献立	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜のひき肉あんかけ さつま芋の味噌汁	カレーライス 花野菜とハムのサラダ	ミートローフ/ ほうれん草 のごま和え / のっぺい汁 (22日 お誕生日会)	白身魚のカレー風味揚げ ひじきと大豆の含め煮 豚汁	きつねうどん
材料	里芋 豆腐 小松菜 鶏もも肉 人参 レンコン 油揚げ ゴボウ 鰹だし 人参 竹輪 醤油 板こんにゃく 三温糖 さやいんげん 鰹だし 豆腐 白葱 醤油 わかめ 三温糖 鰹だし 味噌	(20日 お弁当日) 鮭 キャベツ さつま芋 玉葱 人参 玉葱 しめじ 酒 ゴボウ 味噌 みりん 鰹だし 三温糖 味噌 無塩バター 冬瓜 豚ミンチ 生姜 鰹だし 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉	鶏もも肉 ブロッコリー じゃが芋 カリフラワー 玉葱 玉葱 ハム 人参 塩 胡椒 カレールウ 酢 三温糖 牛乳 レモン汁 塩 鰹だし 胡椒	合いびき肉 大根 人参 玉葱 人参 里芋 油揚げ コーン 玉子 豆腐 鰹だし グリーンピース 醤油 みりん 牛乳 パン粉 片栗粉 ナツメグ 塩 胡椒 ほうれん草 三温糖 人参 しめじ ケチャップ もやし 醤油 とんかつソース 三温糖 ウスターソース すりごま 鰹だし	白身魚 豚肉 塩 胡椒 ゴボウ 小麦粉 人参 片栗粉 もやし カレー粉 つき蒟蒻 サラダ油 白菜 味噌 ひじき 大豆 鰹だし 人参 油揚げ 鰹だし 醤油 三温糖	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 三温糖 塩
	おやつ	ラスク / 牛乳 (ラスク 無塩バター グラニュー糖)	さつま芋のマフィン(さ つま芋 三温糖 ホット ケーキミックス) /牛乳	7日 プリン (プリンミックス) 21日 ヨーグルト / ヤクルト	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 三温糖 マカロニ)	煮りんご、かみかみ昆布 (りんご 三温糖) / 牛乳

