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	±3・17・31日
	小松菜のオイスター炒め	さつま芋ごはん	鶏しそ天ぷら	牛肉の甘辛煮	クリームシチュー	
献立	野菜豆の含め煮	さんまの塩焼き/うの花	切干大根の酢の物	南瓜の含め煮		茄子南蛮うどん
	すいとん汁	青菜の味噌汁	じゃが芋の味噌汁	キャベツと厚揚げの味噌汁	白菜とリンゴのサラダ	
	小松菜 大豆 大根	(13日 麺の日)	鶏むね肉 じゃが芋	牛肉 酒 南瓜	豚肉 白菜	茹でうどん
	人参 豚肉 人参 竹輪	さんま 塩 ほうれん草	塩 みりん 玉葱	生姜 玉葱 鰹だし	玉葱 りんご	茄子 人参
	もやし ゴボウ	えのき茸	大葉 小麦粉 油揚げ	人参 ゴボウ 醤油	じゃが芋 ハム	豚バラ肉
	じゃが芋 板こんにゃく	おから 人参 油揚げ	ベーキング 鰹だし	糸こんにゃく 三温糖	人参 干しぶどう	油揚げ
	しめじ 鰹だし 醤油	ゴボウ 青葱 鰹だし	パウダー 味噌	長葱 醤油	ホワイトルゥ 塩 胡椒	小松菜
材料	オイスター 三温糖	油揚げ しめじ 味噌	油	三温糖 キャベツ	牛乳 セパレート	長葱
	ソース 油	板かまぼこ		みりん 厚揚げ	塩 ドレッシング	醤油 酒
	塩 胡椒 チンゲン菜	さつま芋 米酒塩	切干大根 人参	サラダ油 玉葱	胡椒	三温糖
	人参油揚げ	醤油 鰹だし さつま芋	チンゲン菜 コーン	鰹だし		鰹だし
	小麦粉 醤油	三温糖 昆布だし	ツナ缶 三温糖 酢	味噌		昆布だし
	鰹だし みりん 塩	お好み焼き (お好み焼粉	醤油			
	のりじゃこトースト	キャベツ 竹輪 天かす	バナナ、小魚 /ヤクルト	大学芋 (さつま芋	ジャムサンド / 牛乳	
おやつ	(食パン じゃこ	桜えび 油 ケチャップ	(小魚、醤油 酒 三温糖	水あめ 三温糖 油		パン / 牛乳
	のり チーズ) / 牛乳	ソース) / 牛乳	いりごま)	黒ゴマ) / 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
	筑前煮	火 6・20日 鮭のちゃんちゃん焼き	水 7・21日 カレーライス	木 8・22日 ミートローフ/ほうれん草	金 9・23日 白身魚のカレー風味揚げ	土 24日
献立	**		カレーライス		ロリカ ロリカ	土 24日 きつねうどん
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	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
献立	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁 里芋 豆腐 小松菜	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 (20日 お弁当日)	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 鶏もも肉 ブロッコリー	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) 合いびき肉 大根 人参	白身魚のカレー風味揚げ ひじきと大豆の含め煮 豚汁 白身魚 豚肉	きつねうどん 茹でうどん
献立	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁 里芋 豆腐 小松菜 鶏もも肉 人参	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 (20日 お弁当日) 鮭 キャベツ さつま芋	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 鶏もも肉 ブロッコリー じゃが芋 カリフラワー	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)合いびき肉 大根 人参玉葱 人参 里芋 油揚げ	白身魚のカレー風味揚げひじきと大豆の含め煮豚汁白身魚豚肉塩 胡椒ゴボウ	きつねうどん 茹でうどん 油揚げ
献立	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁 里芋 豆腐 小松菜 鶏もも肉 人参 レンコン 油揚げ	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 (20日 お弁当日) 鮭 キャベツ さつま芋 玉葱 人参 玉葱	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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	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)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	白身魚のカレー風味揚げひじきと大豆の含め煮豚汁白身魚豚肉塩 胡椒ゴボウ小麦粉人参	きつねうどん 茹でうどん 油揚げ 干し椎茸
献立	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁 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	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 (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	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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	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) 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 グリンピース 醤油 みりん	白身魚のカレー風味揚げひじきと大豆の含め煮豚汁白身魚豚肉塩 胡椒ゴボウ小麦粉人参片栗粉もやし	きつねうどん 茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ
	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁 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	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 (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	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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	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) 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 グリンピース 醤油 みりん 牛乳 パン粉 片栗粉	白身魚のカレー風味揚げひじきと大豆の含め煮豚汁白身魚豚肉塩 胡椒ゴボウ小麦粉人参片栗粉もやしカレー粉つき蒟蒻	きつねうどん 茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱
献立	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁 里芋 豆腐 小松菜 鶏ももカ 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	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 (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	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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	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) 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 グリンピース 醤油 みりん 牛乳 パン粉 片栗粉 ナツメグ	白身魚のカレー風味揚げひじきと大豆の含め煮豚汁白身魚豚肉塩 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	きつねうどん 茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし
	筑前煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁 里芋 豆腐 小松菜 鶏もも肉 人参 レンゴボウ 解だし 大参 竹輪 醤油 板こんにゃく さやいんげん	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 (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	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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 牛乳 レモン汁 塩	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) 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	白身魚のカレー風味揚げ ひじきと大豆の含め煮 豚汁豚肉 塩 胡椒 ゴボウ 小麦粉 人参 片栗粉 もやち カレー粉 ウ菜 味噌	きつねうどん 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
	筑 (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 (20日 お弁当日) 鮭 キャベツ さつま芋 玉葱 し	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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	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) 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	一 自身魚のカレー風味揚げ ひじき 下り かった できる できます かいます かいます かいます できます かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます かい	きつねうどん 茹っとん ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック
	筑 (鮭のちゃん焼き冬瓜のひき肉あんかけさつま芋の味噌汁(20日 お弁当日)鮭 キャベ参玉葱し カリカ味噌無塩バター冬瓜豚ミンチ	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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 牛乳 レモン汁 塩	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) 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 オャップ もやし 醤油	自身無い上の力しの力しの力しの力しの力しの力しの力しの力しの力のの力のの力のの力ののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののの	きつねうどん
	第一次 (現立の) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述	鮭のちいかけっさい。 を本んかけっさい。 を本のでは、 を本のでは、 を本のでは、 を本のでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるできるでは、 をできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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 牛乳 レモン汁 塩	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) 合いびき肉 大根 人参 里芋 油揚げ コーン 玉子 豆腐 鰹だし グリンピース 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 塩温糖 人参 しめっソース 三温糖	日 自	きつねうどん でがが でがず が を が を が を が を が を た だ た た た た た た た た た た た た た し し し し し
	筑 (鮭のちゃん焼き冬瓜のひき肉あんかけさつま芋の味噌汁(20日 お弁当日)鮭 キャベ参玉葱し カリカ味噌無塩バター冬瓜豚ミンチ	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 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 牛乳 レモン汁 塩	ミートローフ/ ほうれん草のごま和え / のっぱい汁(22日 お誕生日会) 合いびき肉 大根 人参 玉葱 人参 里芋 腐 鰹だし カーンピース 醤油 みりりん 十乳 パン粉 片栗粉 ナツメグ 塩 胡椒 ほうれん草 三温糖 人参 し 醤 とんかつソース すりごま	自身無い上の力しの力しの力しの力しの力しの力しの力しの力しの力のの力のの力のの力ののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののののの	きつねうどん
	第一次 (現立の) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述) (記述	鮭のちいかけっさい。 を本んかけっさい。 を本のでは、 を本のでは、 を本のでは、 を本のでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるでは、 をできるできるできるでは、 をできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 鶏もも肉 ブロッコリー じゃが芋 カリフラワー 玉葱 玉葱 胡椒 カレールウ 酢 三汁 塩 ヤモン 塩 胡椒	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) 合いびき肉 大根 人参 里芋 油揚げ コーン 玉子 豆腐 鰹だし グリンピース 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 塩温糖 人参 しめっソース 三温糖	日 自	きつねうどん でがが でがず が を が を が を が を が を た だ た た た た た た た た た た た た た し し し し し
	筑小豆里鶏レゴ人板さ鰹醤三 前菜の宮 ちつが がいし 里鶏レゴ人板さを醤 シー・カー がいし をおいんが をおいんがし をおいんがし をおいんがし をおいんがし をおいんがし をおいんがし をおいんがし をおいんがし をはいんがし をはいんがし をはいんがし をはいんがし をはいんがし をはいんがし をはいんがし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいし をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいと をはいたがいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた をはいた	鮭のあんかけった。 をいるますの味噌・ をいるますの味噌・ をいるますの味噌・ をいるますの味噌・ をいるでは、おおいでは、おおいでは、おおいでは、おおいでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	カレーライス 花野菜とハムのサラダ 鶏も肉 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 玉葱 おり 上で カリフラワー 玉葱 おり は 本 カレールウ 下 キ乳 といっ 中乳 といっ 単だし 胡椒	ミートローフ/ ほうれん草のごま和え / のっぱい汁(22日 お誕生日会) 合いびき肉 大根 人参 玉葱 人参 里芋 腐 鰹だし カーンピース 醤油 みりりん 十乳 パン粉 片栗粉 ナツメグ 塩 胡椒 ほうれん草 三温糖 人参 し 醤 とんかつソース すりごま	一白りでは、 一身の大 一角のと 一角のと 大 一角のと 大 一角のと 大 一角のと 大 一角のと 大 一角のと 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の 大 の の 大 の の 大 の の 大 の の の が が が が が が が が が が が が が	きつねうどん がかがいたがでがいる。 がができるではでは、 があるではでではないでは、 があるではででは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で