

平成29年 10月の献立

	月 2・16・30日	火 3・17・31日	水 4・18日	木 5・19日	金 6・20日	土 7・21日
<b>献立</b>	鶏の唐揚げ オクラと長芋の磯和え 白菜の味噌汁	鮭の梅味噌焼き 根菜のきんぴら風 肉団子のスープ	かぶとベーコンのシチュー シーチキンサラダ	ミートローフ 小松菜のさっと煮 さつま汁	鯖のおろし煮 野菜豆の含め煮 すいとん汁	ミートスパゲティ
<b>材料</b>	鶏もも肉 オクラ 生姜 長芋 胡瓜 ニンニク かつお節 醤油 刻みのり みりん 醤油 砂糖 小麦粉 片栗粉 白菜 もやし サラダ油 人参 油揚げ 鰹だし 味噌	鮭 梅干し 豚ミンチ 砂糖 味噌 生姜 酒 みりん 酒 塩 片栗粉 レンコン えのき茸 ゴボウ 春雨 白菜 人参 青葱 醤油 インゲン 鶏がらスープ 炒りごま 酒 みりん 砂糖 醤油	かぶら キャベツ じゃが芋 玉葱 玉葱 ツナ缶 人参 コーン缶 ベーコン マヨネーズ クリームルウ 牛乳 塩 胡椒	合いびき肉 小松菜 人参 (牛・豚) 油揚げ 砂糖 玉葱 人参 鰹だし 醤油 グリーンピース コーン パン粉 さつま芋 牛乳 卵 大根 ナツメグ ゴボウ 塩 胡椒 砂糖 つき蒟蒻 ケチャップ 青葱 ウスターソース 鰹だし とんかつソース 味噌	(20日はお誕生日会です) 生鯖 大根 ほうれん草 生姜 醤油 人参 塩 みりん 油揚げ 小麦粉 大豆 大根 鰹だし 人参 ゴボウ 醤油 平こんにゃく みりん 竹輪 鰹だし 塩 砂糖 醤油	パスタ 合いびき肉(牛・豚) 玉葱 人参 ニンニク トマト缶 トマトジュース 塩 胡椒 砂糖 ケチャップ ウスターソース オリーブオイル 粉チーズ パセリ
<b>おやつ</b>	じゃこマヨトースト 牛乳 食パン じゃこ マヨネーズ	焼き芋 牛乳 さつま芋	キャロットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 人参 オレンジジュース	バナナ、かみかみ昆布 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳 きな粉 砂糖 塩 マカロニ	パン 牛乳
	月 23日	火 10・24日	水 11・25日	木 12・26日	金 13・27日	土 14・28日
<b>献立</b>	大根と牛肉の含め煮 ひじきと大豆の煮物 吉野汁	八宝菜 切干大根の含め煮 豆腐の味噌汁	カレーライス コロコロサラダ	赤魚の炊き合わせ 南瓜のそぼろ煮 青菜の味噌汁	焼きビーフン ほうれん草ともやしのまぜませ コリア風 / わかめスープ	肉うどん
<b>材料</b>	大根 大根 人参 牛肉 えのき茸 生姜 豚肉 板ゆば 鰹だし 鰹だし 砂糖 醤油 みりん 醤油 塩 ひじき 大豆 人参 油揚げ 鰹だし 砂糖 醤油	(10日は、麺の日です) 豚肉 イカ 豆腐 エビ 人参 わかめ 白菜 水煮筍 青葱 チンゲン菜 鰹だし 中華スープ 味噌 塩 胡椒 切干大根 人参 油揚げ 鰹だし 砂糖 醤油	鶏肉 大豆 胡瓜 じゃが芋 ゴボウ 玉葱 人参 人参 コーン カレールウ ハム 牛乳 マヨネーズ 塩 胡椒 醤油 塩 レモン汁	赤魚のフィレ 青菜 焼き豆腐 しめじ ゴボウ もやし 生姜 酒 油揚げ 砂糖 醤油 鰹だし 味噌 南瓜 豚ミンチ 生姜 鰹だし 砂糖 醤油	ビーフン ほうれん草 豚肉 人参 もやし 生姜 キャベツ 牛ミンチ ピーマン ニンニク きくらげ 砂糖 醤油 塩 胡椒 赤味噌 醤油 砂糖 鶏がらスープ わかめ 卵 ナンプラー 玉葱 青葱 しめじ 醤油 鶏がらスープ	茹でうどん 牛肉 生姜 青葱 砂糖 醤油 みりん 塩 鰹だし 昆布だし
<b>おやつ</b>	チヂミ 牛乳 チヂミ粉 ニラ 玉葱 ゴマ油	さつま芋のマフィン 牛乳 さつま芋 砂糖 ホットケーキミックス	11日 煮りんご、小魚 25日 ヨーグルト ヤクルト	麩菓子 牛乳 麩 三温糖 無塩バター	ジャムサンド 牛乳 苺ジャム 食パン	パン 牛乳

