

## 令和元年 10月の献立

	月 28日	火 1・15・29日	水 2・16・30日	木 3・17・31日	金 4・18日	土 19日
<b>献立</b>	赤魚の塩麴焼き うの花 切干大根の味噌汁	酢豚 焼きビーフン 豆腐の味噌汁	カレーライス 花野菜とハムのサラダ	すき焼き風煮 南瓜の含め煮 白菜の味噌汁	鶏しそ天ぷら 小松菜のさっと煮 すいとん汁	きつねうどん
<b>材料</b>	赤魚 おから 塩麴 ゴボウ 人参 切干大根 板かまぼこ 玉葱 しめじ 油揚げ さつま芋 鰹だし 青葱 味噌 油揚げ 三温糖 醤油 鰹だし	豚肉 玉葱 ビーフン 人参 水煮筍 キャベツ ピーマン きくらげ パプリカ 人参 醤油 酒 ピーマン 生姜 三温糖 塩 胡椒 ケチャップ 三温糖 片栗粉 油 鶏がらだし ナンプレー 豆腐 わかめ 油 油揚げ 味噌 鰹だし	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 醤油 胡椒 鰹だし	(17日 お誕生日会) 牛肉 玉葱 白菜 焼き豆腐 人参 糸こんにゃく えのき茸 麩 白葱 鰹だし 三温糖 味噌 酒 醤油 南瓜 醤油 鰹だし 三温糖	鶏むね肉 小松菜 塩 みりん 油揚げ 大葉 人参 小麦粉 鰹だし ベーキング 三温糖 パウダー 醤油 油 大根 人参 油揚げ 小麦粉 鰹だし 醤油 みりん 塩	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
<b>おやつ</b>	スイートポテト/ 牛乳 (さつま芋 牛乳 卵 三温糖 無塩バター)	麩菓子 / 牛乳 (麩 三温糖 無塩バター)	干しぶどう入りマフィン (干しぶどう ホットケ ーキミックス)/ヤクルト	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ)	煮りんご、小魚/ 牛乳 (りんご 小魚 三温糖 醤油 酒 ゴマ)	パン / 牛乳
	月 7・21日	火 8日	水 9・23日	木 10・24日	金 11・25日	土 12・26日
<b>献立</b>	鮭のちゃんちゃん焼き 野菜豆の含め煮 青菜のすまし汁	8日 麺の日	クリームシチュー ひじきのサラダ	鯖のおろし煮 大根と里芋の含め煮 豚汁	豆腐のつくね焼き ほうれん草のゴマ和え さつま芋の味噌汁	茄子南蛮うどん
<b>材料</b>	鮭 玉葱 小松菜 キャベツ 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 味噌 酒 鰹だし 三温糖 醤油 みりん みりん 無塩バター 塩 大豆 大根 平こんにゃく 人参 竹輪 ゴボウ 鰹だし 三温糖 醤油		豚肉 ひじき じゃが芋 ほうれん草 玉葱 人参 人参 ツナ ホワイトルウ コーン 牛乳 鰹だし 塩 三温糖 胡椒 醤油 マヨネーズ	鯖 大根 里芋 大根 人参 醤油 ひろうす みりん 鰹だし 三温糖 三温糖 生姜 醤油 塩 豚肉 ゴボウ つき蒟蒻 白菜 人参 もやし 鰹だし 味噌	豆腐 ほうれん草 玉葱 もやし 鶏ひき肉 えのき茸 片栗粉 人参 醤油 醤油 三温糖 三温糖 みりん 鰹だし 油 すりゴマ さつま芋 大根 青葱 鰹だし 味噌	茹でうどん 茄子 人参 豚バラ肉 油揚げ 小松菜 白葱 醤油 三温糖 鰹だし 昆布だし 酒 塩
<b>おやつ</b>	焼き芋 / 牛乳 (さつま芋)	のりじゃこトースト (食パン 海苔 じゃこ チーズ) / 牛乳	9日プリン(プリンミックス) 23日 ヨーグルト / ヤクルト	チヂミ / 牛乳 (ニラ 玉葱 ゴマ油 チヂミミックス)	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	パン / 牛乳

