

令和3年 10月18日 (月) ~11月13日 (土) の献立予定表

日(曜)	日(曜)	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
10/18(月)	11/1(月)	米飯・豚肉のしょうが焼き トマトとキュウリの南蛮酢和え 大根と厚揚げのみそ汁・なし	☆食パン (いちごジャム) 揚げギョーザ	豚肉・しらす干し・麦みそ 生揚げ・普通牛乳・鶏肝臓	食パン・いちごジャム・米・上白糖 ごま油・ぎょうざの皮・調合油	しょうが・サニーレタス・たまねぎ・りんご トマト・きゅうり・大根・こまつな・なし
19(火)	2(火)	さんまの蒲焼き丼 しらあえ 若竹汁・キウイ	☆プルーン お菓子	さんま・木綿豆腐・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・かたくり粉・上白糖 ごま・甘辛せんべい	プルーン・ほうれんそう・にんじん キウイ
20(水)		米飯・ふわふわ親子煮 マカロニサラダ はくさいのみそ汁・パイナップル	☆バナナ ごまゼリー	豚ひき肉・なると・鶏卵・ロースハム 油揚げ・麦みそ・普通牛乳 ゼラチン	米・焼きふ・上白糖 マヨネーズ・ごま	バナナ・たまねぎ・グリーンピース 乾しいたけ・きゅうり・りんご・にんじん
21(木)	4(木)	カレーライス ほうれん草のソテー リンゴ	☆ビスケット もちりお芋ドーナツ	牛肉・ウインナー・普通牛乳 絹ごし豆腐	ビスケット・米・調合油・じゃがいも ホットケーキミックス・さつまいも グラニュー糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほうれんそう 赤ピーマン・黄ピーマン・リンゴ
22(金)	5(金)	麦ごはん・豆腐とツナのハンバーグ れんこんのきんぴら セロリのスープ・オレンジ	☆桃缶 せんべい	生揚げ・ツナ缶・鶏卵 ちくわ・ベーコン 普通牛乳	米・ビタバアレー・調合油・パン粉 薄力粉・しらたき・ごま・上白糖 コーンスナック	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・れんこん キャベツ・セロリー・にんにく・メロン
	6(土)	お弁当の日	☆コーンスナック お菓子			
25(月)	8(月)	米飯・麻婆豆腐 レタスのサラダ じゃがいものみそ汁・キウイ	☆ロールパン 塩ちんすこう	豚ひき肉・鶏卵・かに風味かまぼこ 麦みそ・普通牛乳・豆腐	ロールパン・米・上白糖 じゃがいも・薄力粉・調合油	たまねぎ・レタス・アスパラガス もやし・葉ねぎ・キウイ
26(火)	9(火)	米飯・とり肉のてりかけ じゃこ酢和え そうめん汁・パイナップル	☆せんべい レーズン入り蒸しパン	鶏もも・しらす干し・かまぼこ 普通牛乳・鶏卵	甘辛せんべい・米・かたくり粉 ごま・ごま油・そうめん・ひやむぎ 上白糖・薄力粉・無塩バター	キャベツ・わかめ・にんじん・葉ねぎ パイナップル・干しぶどう
27(水)	10(水)	炊き込みご飯・さけの塩焼き ブロッコリーのごま和え さつま汁・なし	☆リンゴ お菓子	鶏もも・油揚げ・しろさけ・豚もも 木綿豆腐・麦みそ	米・さつまいも・じゃがいも こんにゃく・さといも・薄力粉	りんご・にんじん・たけのこ・乾しいたけ ごぼう・トマト・葉ねぎ・なし
28(木)	11(木)	米飯・肉じゃが 切り干し大根とひじきのサラダ 中華スープ・グレープフルーツ	☆ウェハース チョコっとフレンチ	牛肉 鶏卵・普通牛乳	ウエハース・米・じゃがいも・調合油 上白糖・しらたき・薄力粉・無塩バター はるさめ・フランスパン・粉糖・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 切り干し大根・きくらげ・えのきたけ グレープフルーツ・ひじき・きゅうり
29(金)	12(金)	米飯・納豆・白身魚のフライ 春雨の酢の物 コーンスープ・リンゴ	☆みかん缶 ヨーグルト	豚肉・鶏卵・ロースハム・普通牛乳 ヨーグルト・納豆	米・薄力粉・パン粉・調合油 はるさめ・ごま・上白糖	みかん缶詰・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・トマト・パセリ・りんご
23(土)・30(土)	13(土)	サンドイッチ 菓子パン バナナ	☆コーンスナック お菓子	ロースハム・鶏卵・普通牛乳	コーンスナック・マヨネーズ・食パン マーガリン・じゃがいも 甘辛せんべい	きゅうり・にんじん・バナナ



☆青色でかいた日はお弁当箱は要りません。

トルコ共和国



- ・おやつ☆は、朝9時(ゆり・もも組)のおやつです。
- ・昼食にぱんだ組はスキムミルク、(うめ・ゆり・もも)組は、牛乳があります。
- ・10月27日穫収穫祭です。手作り以外のおやつになります。