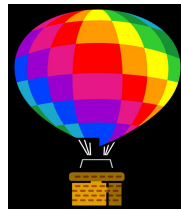


令和4年10月31日(月)~11月26日(土)の献立予定表

日・曜	日・曜	屋 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
10/31 (月)	14 (月)	米飯 ・ 肉じゃが 切り干し大根とひじきのサラダ キャベツの味噌汁 ・ キウイ	☆ジャムサンド もちりお芋豆腐ドーナツ	牛もも・ロースハム・生揚げ・麦みそ 普通牛乳・絹ごし豆腐	食パン・いちごジャム・米 じゃがいも・上白糖・しらたき マヨネーズ・ホットケーキミックス さつまいも・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ひじき・切干しだいこん スイートコーン缶詰・きゅうり・キャベツ カットわかめ・葉ねぎ・キウイフルーツ
11/1 (火)	15(火)	米飯 ・ 豚カツ ほうれん草としめじのソテー 中華スープ(きくらげ)・リンゴ	☆エーサーボーロ お菓子	普通牛乳	衛生ボーロ・米・薄力粉 サラダ油・せんべい	ほうれんそう・ほんしめじ・たまねぎ にんじん・きくらげ・えのきたけ チンゲンサイ・りんご
2 (水)	16(水)	炊き込みご飯 ・ さけの塩焼き ブロッコリーのごまあえ さつま汁 ・ バナナ	☆パイン カスタードプリン	鶏もも・油揚げ・しろさけ・豚もも 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳・鶏卵	米・上白糖・ごま・さつまいも 板こんにやく	パインアップル・にんじん・たけのこ 乾しいたけ・ごぼう・トマト・ブロッコリー 大根・葉ねぎ・バナナ
	17(木)	スパゲッティ・ミートソース コーンサラダ なし	☆コーンフレーク フライドポテト	牛ひき肉・ロースハム・普通牛乳	コーンフレーク・スパゲッティ 有塩バター・上白糖・フライドポテト サラダ油	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト缶詰 スイートコーン缶詰・レタス・きゅうり なし
4 (金)	18 (金)	米飯 ・ 豆腐とツナのハンバーグ 大根と人参の酢の物 セロリのスープ ・ みかん	☆桃缶 コーンスナック	生揚げ・まぐろ缶詰・鶏卵 焼き竹輪・ベーコン・普通牛乳	米・サラダ油・パン粉・薄力粉・上白糖 コーンスナック	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・大根 チンゲンサイ・セロリー・にんにく みかん
7 (月)	21 (月)	米飯 ・ 麻婆豆腐 レタスのサラダ かぶのスープ ・ リンゴ	☆ロールパン 韓国風おやき	木綿豆腐・豚ひき肉 かに風味かまぼこ・鶏卵・ベーコン 普通牛乳・つぶしあん	ロールパン・米・サラダ油 上白糖・かたくり粉・ごま油・白玉粉 ごま	葉ねぎ・しょうが・にんにく・レタス アスパラガス・かぶ・パセリ・りんご
8 (火)	22 (火)	米飯 ・ イサキのごま味噌マヨネーズ焼き れんこんのきんぴら 豆腐とあおさの味噌汁 ・ パイン	☆せんべい お菓子	いさぎ・甘みそ・焼き竹輪 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳	甘辛せんべい・米・マヨネーズ 車糖・ごま・しらたき・調合油 かりんとう	サニーレタス・トマト・れんこん・にんじん 青ピーマン・あおさ・こねぎ パインアップル
9 (水)		米飯 ・ 納豆 ・ とり肉のてりかけ じゃこ酢和え そうめん汁 ・ バナナ	☆なし ミルク棒	糸引き納豆・鶏もも・鶏肝臓 しらす干し・蒸しかまぼこ 普通牛乳・脱脂粉乳	米・かたくり粉・サラダ油・上白糖・ごま ごま油・そうめん・ひやむぎ・食パン グラニュー糖・有塩バター	なし・ブロッコリー・キャベツ・わかめ にんじん・葉ねぎ・バナナ
10 (木)	24 (木)	麦ごはん ・ カレー ほうれん草のソテー グレープフルーツ	☆ビスケット クラッカーサンド	豚かたロース・鶏卵・ウインナー 普通牛乳	ビスケット・米・ビタバレー・サラダ油 じゃがいも・オイルブ レクッカ いちごジャム	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・だいずもやし グレープフルーツ
11 (金)	25 (金)	米飯 ・ アジフライ 春雨の酢の物 コーンスープ ・ キウイ	☆パイン缶 ヨーグルト	まあじ・鶏卵・ロースハム・普通牛乳 脱脂粉乳・ヨーグルト	米・薄力粉・パン粉・サラダ油 はるさめ・ごま・上白糖	パインアップル缶詰・きゅうり・にんじん トマト・たまねぎ・はくさい・パセリ キウイフルーツ

☆11月5日(土)は、お弁当の日です。
他の土曜日は、パンと牛乳とバナナです。
火曜日までに欠けを書いてない場合は、お弁当になります。
11月2日は、収穫祭です。
☆黄色がいた日はお弁当箱は要りません。



おしらせ

- ・おやつ☆は、朝9時(ゆり・もも組)のおやつです。
- ・昼食にぼ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。

