

11 月 献立表

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 火	うの花炒り みそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん ほうれんそう	牛 乳 クッキー	牛 乳 スイートポテトドーナツ
2 水	きのこスパゲティ コンソメスープ ロールパン	ロールパン スパゲティ 油 バター じゃがいも	むきえび 刻みのり ベーコン	にんにく 青ピーマン たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ にんじん コーン缶 パセリ	牛 乳 ごませんべい	発酵乳 柿 クッキー
4 金	五目きんぴら 合わせみそ汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 生わかめ 煮干し	ごぼう にんじん グリンピース(冷凍) たまねぎ はくさい えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 やきいも
5 土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 塩せんべい	
7 月	れんこんと大葉のつくね 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 パン粉(乾燥) 油 はるさめ(乾) ごま油	鶏ひき肉 しぼり豆腐 ベーコン	れんこん 大葉 キャベツ にんじん たけのこ缶 グリンピース(冷凍)	牛 乳 クラッカー	みかん おかき
8 火	切干大根の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 鬼まんじゅう
9 水	魚の味噌煮 けんちん汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 板こんにゃく さとう さといも 一口ゼリー	さかな 油揚げ 豆腐 削り節	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 キャラメルポテト
10 木	里いもとひき肉のカレー煮 マカロニサラダ ごはん	米 油 さといも かたくり粉 マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) きゅうり 赤ピーマン コーン缶	牛 乳 塩せんべい	ココアミルク クラッカー
11 金	チキンサンド 豆乳スープ チーズ 食パン	食パン さとう 油 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	りんごジュース クッキー	発酵乳 れんこん&さつまいも チップス
12 土	めいしょうまつり (おみやげいろいろ) 					
14 月	カレーライス ツナサラダ 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 いちごサンド
15 火	うの花炒り みそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん ほうれんそう	牛 乳 クッキー	野菜果汁 柿ケーキ
16 水	きのこスパゲティ コンソメスープ ロールパン	ロールパン スパゲティ 油 バター じゃがいも	むきえび 刻みのり ベーコン	にんにく 青ピーマン たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ にんじん コーン缶 パセリ	牛 乳 ごませんべい	ヨーグルト ウエハース
17 木	【つき：お別れ遠足】 親子煮 白みそ汁 味付け煮干 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも	鶏胸肉 卵 刻みのり 油揚げ 生わかめ 味付け煮干 煮干し	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 葉ねぎ はくさい	牛 乳 チーズ菓子	豆 乳 塩せんべい
18 金	五目きんぴら	米 油 糸こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん	ごぼう にんじん グリンピース(冷凍)	牛 乳	牛 乳