



11月献立表



	月	火	水	木	金	土
屋食	2 愛情べんとうの日 	3 文化の日 	4 誕生会 ごはん ビーフカレー 牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、生姜、カレールウ、油 れんごんの落とし揚げ れんごん、コーン、人参、ねぎ、小麦粉、白だし、油 ★野菜のピクルス きゅうり、紫玉ねぎ、パプリカ、酢、砂糖、レモン果汁 キウイフルーツ 生乳 スイートポテト さつまいも、砂糖、マーガリン、クリーム、卵、黒ゴマ	5 ごはん タイのきのこあんかけ タイ、しめじ、椎茸、ねぎ 出汁、塩、薄口醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツと小松菜の ごま和え キャベツ、小松菜、人参、ごま、醤油 里芋のみぞ汁 里芋、玉ねぎ、人参、ねぎ 出汁、みそ 生乳 りんごマフィン りんご、砂糖、牛乳、卵、バター、ホットケーキミックス粉	6 雑穀米ごはん チキンカツ 鶏肉、塩、こしょう、油、小麦粉、卵、パン粉、ウスターソース、みりん、砂糖、醤油 スナッフエンドウ添え ハワイアンサラダ キャベツ、きゅうり、パイン缶、油、コーン、人参、酢、塩、こしょう ユーンスープ 玉ねぎ、クリームコーン、コンソメ、ほうれん草、塩、薄口醤油、片栗粉	7 しめじご飯 米、しめじ、人参、さつまいも、醤油、塩、酒 じゃが芋のみぞ汁 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、出汁、みそ バナナ
	おやつ 生乳 ココアクリームロールパン ロールパン、クリーム、ミルクココア	おやつ 生乳 ココアクリームロールパン ロールパン、クリーム、ミルクココア	おやつ 生乳 スイートポテト さつまいも、砂糖、マーガリン、クリーム、卵、黒ゴマ	おやつ 生乳 りんごマフィン りんご、砂糖、牛乳、卵、バター、ホットケーキミックス粉	おやつ お茶 焼きそば 麺、キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、ピーマン、桜えび、油、ソース	おやつ 生乳 バターフレッド
屋食	9 ごはん サワラのシソみぞ焼き サワラ、大葉、みそ、みりん、砂糖、酒 ★れんごんサラダ 蓮根、きゅうり、人参、竹輪、ごま、みりん、薄口醤油、マヨネーズ ココロスープ 大根、人参、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油 みかん	10 ピビンバ 米、牛肉、錦糸卵、ほうれん草、もやし、刻みのり、人参、砂糖、醤油、ごま油、塩、生姜 ★きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、塩わかめ、みかん缶、砂糖、塩、酢、薄口醤油 豆乳みぞ汁 さつまいも、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、出汁、みそ、豆乳	11 ごはん サバの味噌煮 サバ、みそ、砂糖、生姜、醤油、出汁、みりん、酒 キャベツとわかめのナムル キャベツ、塩わかめ、カニカマ、ごま、塩、ごま油、薄口醤油 しょうけん汁 大根、人参、豆腐、椎茸、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油、みりん、酒、片栗粉 みかん 生乳★きゅうりとハムのサンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム、マヨネーズ	12 雑穀米ご飯 鶏じゃがナゲット 鶏ミンチ、じゃが芋、マヨネーズ、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ スナッフエンドウ添え ひじき煮 ひじき、人参、大豆水煮、インゲン、糸こんにゃく、油、砂糖、醤油、出汁 かぶのポトフ かぶ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ、塩、こしょう 生乳 かぼちゃカナル かぼちゃ、クリーム、砂糖、クラッカー	13 ごはん おでん 大根、人参、こんにゃく、厚揚げ、鶏肉、さつまいも、うずら卵、竹輪、昆布、出汁、砂糖、塩、醤油、酒 ブロッコリーサラダ ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、醤油 きのこのみぞ汁 椎茸、しめじ、えのき、玉ねぎ、ねぎ、出汁、みそ	14 親子丼 米、鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、ねぎ、卵、出汁、みりん、砂糖、塩、醤油 根菜みぞ汁 大根、ごぼう、人参、ねぎ、出汁、みそ バナナ
	おやつ 生乳 さつまいもフライポテト さつまいも、油、塩	おやつ お茶 焼きリンゴのヨーグルト添え りんご、ヨーグルト、砂糖、コーンフレーク	おやつ 生乳★きゅうりとハムのサンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム、マヨネーズ	おやつ 生乳 かぼちゃカナル かぼちゃ、クリーム、砂糖、クラッカー	おやつ お茶 キャラメルチーズ★大根葉とじゃこのおにぎり 米、大根葉、ジャコ、鰹節、醤油、砂糖、ごま油	おやつ 生乳 カスタードクリームパン
屋食	16 わかめごはん 米、炊き込みわかめ ホウボウのごま焼き ホウボウ、ごま、みりん、醤油、砂糖 ひじきの白和え 芽ひじき、人参、小松菜、白滝、ごま、コーン、豆腐、みそ、砂糖 もやしとニラのスープ ニラ、もやし、人参、鶏ガラ、塩、こしょう、薄口醤油 みかん	17 麦ごはん 豚肉と野菜のマーマレード煮 豚肉、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、マーマレード、片栗粉 粉ふき芋添え じゃがいも、塩、こしょう、パセリ キャベツの磯辺和え キャベツ、ほうれん草、人参、のり、醤油 豆腐とえのきのみぞ汁 豆腐、えのき、ねぎ、出汁、みそ	18 ごはん 炒り豆腐 豆腐、豚ミンチ、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、卵、醤油、砂糖、塩、油、砂糖 キャベツのじゃこ和え キャベツ、ジャコ、人参、砂糖、醤油 とろろ昆布汁 かまぼこ、とろろ昆布、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油	19 ごはん バトウのフライ バトウ、塩、こしょう、油、小麦粉、卵、パン粉、ウスターソース、みりん、砂糖、醤油 ポテトマカロニサラダ じゃが芋、マカロニ、きゅうり、人参、ハム、ゆで卵、塩、こしょう、マヨネーズ なめこのみぞ汁 なめこ、玉ねぎ、花麩、ねぎ、みそ、出汁	20 ごはん 鶏のから揚げ 鶏肉、醤油、酒、塩、生姜、にんにく、片栗粉、油 納豆和え 納豆、ほうれん草、キャベツ、人参、鰹節、のり、醤油 かぼちゃのみぞ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ、出汁、みそ みかん	21 肉とほろの混ぜご飯 米、鶏ミンチ、人参、醤油、生姜、砂糖、卵、グリーンピース さつまいものみぞ汁 さつまいも、玉ねぎ、白菜、ねぎ、みそ、出汁 バナナ
	おやつ 生乳 焼き芋 さつまいも	おやつ お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、みかん缶、桃缶、コーンフレーク	おやつ お茶 みたらし団子 絹豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉	おやつ 生乳 黒糖蒸しパン ホットケーキミックス粉、甘納豆、牛乳、黒糖	おやつ 生乳 ユーンマヨトースト 食パン、コーン、玉ねぎ、マヨネーズ	おやつ 生乳 スナックパン
屋食	23 勤労感謝の日 	24 炊き込みご飯 米、人参、油揚げ、ごぼう、塩、干椎茸、醤油、酒、だし昆布 さつまいものクリームシチュー 鶏肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、しめじ、コンソメ、塩、こしょう、小麦粉、バター、牛乳 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー、人参、鰹節、醤油 小エビフライ	25 雑穀米ごはん 豚大根 豚肉、大根、人参、こんにゃく、椎茸、インゲン、みそ、醤油、砂糖、みりん、出汁、生姜 小松菜のツナ和え 小松菜、キャベツ、人参、ツナ、醤油 豆腐のすまし汁 豆腐、かまぼこ、ねぎ、出汁、塩、薄口醤油 りんご	26 < おどき > ごはん 厚揚げと昆布の含め煮 厚揚げ、昆布、人参、絹ごし、醤油、砂糖、みりん、出汁 ★柿の葉巻 柿、大根、酢、薄口醤油、砂糖、塩 じゃが芋きんぴら じゃが芋、人参、ピーマン、ごま油、砂糖、みりん、醤油 春菊のみぞ汁 えのき、春菊、みそ、出汁 ★たくあんみかん	27 ごはん タイの塩焼き タイ、塩 スナッフえんどう添え スナッフえんどう 春雨サラダ 春雨、人参、きゅうり、みかん缶、ごま油、酢、砂糖、醤油、塩 麩のみぞ汁 麩、玉ねぎ、えのき、ねぎ、みそ、出汁	28 貝柱とひじきの炊き込みご飯 貝柱、芽ひじき、ごぼう、人参、油揚げ、グリーンピース、だし昆布、酒、薄口醤油、塩 豚汁 豚肉、しめじ、ごぼう、大根、ねぎ、みそ、出汁 バナナ
	おやつ 生乳 もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉	おやつ 生乳 焼き芋 さつまいも	おやつ 生乳 焼き芋 さつまいも	おやつ 生乳 豆腐ドーナツ 豆腐、砂糖、油、ホットケーキミックス粉	おやつ 生乳 お好み焼き風 豚ミンチ、お好み焼き粉、卵、キャベツ、人参、ねぎ、桜えび、青のり、マヨネーズ、ソース	おやつ 生乳 ミニクロワッサン
屋食	30 ごはん 里芋のコロッケ 里芋、玉ねぎ、人参、豚ミンチ、醤油、塩、こしょう、小麦粉、砂糖、てんぷら粉、パン粉、油 ★ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、竹輪、マヨネーズ、ごま、薄口醤油 中華風ユーンスープ コーンクリーム、玉ねぎ、卵、ねぎ、鶏ガラ、塩、片栗粉 みかん	 今月の誕生会のメニューは かたやま みおちゃんのリクエスト ◎カレーライスを入れています 				
	おやつ 生乳 ウインナードック ロールパン、ウインナー、キャベツ、塩、こしょう、ケチャップ					

・ ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。 ・ 土曜日のメニューを麺類からご飯に変更しています。
 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。