

# 11月 献立表

月	火	水	木	金	土
<b>1日</b> <b>むかごごはん</b> ツナ・むかご・ねぎ・三温糖・しょうゆ・塩 <b>鶏肉の生姜焼き</b> 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・生姜 <b>かつお和え</b> キャベツ・大根・人参・しめじ・かつお・しょうゆ <b>清汁</b> 豆腐・しろ菜・しょうゆ・塩	<b>2日</b> <b>鯖の竜田焼き</b> 鯖・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>ごぼう炒め</b> ごぼう・つきこんにやく・パルサミノ酢・人参・三温糖・しょうゆ・油 <b>ポテトサラダ</b> ジャがいも・パプリカ・チンゲン菜・塩・マヨドレ <b>みそ汁</b> 油揚げ・えのき・豆腐・みそ	<b>3日 文化の日</b> 	<b>4日</b> <b>豚肉の中華炒め</b> 豚肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・ごま油・生姜・しょうゆ・酒・塩・三温糖・片栗粉 <b>長芋の甘辛焼き</b> 長芋・しょうゆ・三温糖 <b>酢の物</b> 小松菜・えのき・人参・エリンギ・しょうゆ・酢・すし酢 <b>スープ</b> レタス・もやし・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>5日</b> <b>白身魚のパン粉焼き</b> 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・パセリ・油 <b>白菜の煮浸し</b> 白菜・水菜・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・片栗粉 <b>梅和え</b> ほうれん草・かぶ・れんこん・梅肉・しょうゆ <b>清汁</b> さつまいも・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>6日</b> <b>ちゃんぽんうどん</b> 豚肉・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・ニラ・塩麹・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・ごま油・乾麺  <b>和え物</b> しろ菜・人参・コーン・しょうゆ・三温糖
<b>もっちりチーズパン 牛乳</b> ホットケーキmix・白玉粉・チーズ・牛乳・水	<b>きなこクリームパン 牛乳</b> 食パン・きな粉・三温糖・豆乳		<b>とうもろこしおにぎり 柿 チーズ</b> コーン・しょうゆ・油	<b>黒ごまビスケット 牛乳</b> 小麦粉・三温糖・塩・黒ごま・油・豆乳	<b>おにぎり りんご</b> ゆかり粉
<b>8日</b> <b>ケチャップライス</b> ベーコン・玉ねぎ・コーン・三度豆・ケチャップ・しょうゆ・塩 <b>鯖の利休焼き</b> 鯖・黒ごま・ごま・片栗粉・塩麹・みりん・酒・しょうゆ <b>ナムル</b> 小松菜・もやし・ごぼう・しょうゆ・三温糖・ごま油 <b>清汁</b> かぼちゃ・白ねぎ・豆腐・しょうゆ・塩	<b>9日 かぜお弁当日</b> <b>豚大根</b> 豚肉・大根・ねぎ・ごま油・三温糖・しょうゆ <b>さつまいもの甘露煮</b> さつまいも・しょうゆ・三温糖・みりん・水 <b>ボン酢和え</b> キャベツ・長芋・パプリカ・かぼす果汁・すし酢・しょうゆ <b>スープ</b> 人参・チンゲン菜・エリンギ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>10日 そらお弁当日</b> <b>鶏肉の甘辛焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・三温糖・しょうゆ・片栗粉 <b>あらめ煮</b> あらめ・れんこん・三度豆・三温糖・しょうゆ <b>白和え</b> ほうれん草・人参・しめじ・つきこんにやく・豆腐・しょうゆ・ごま・三温糖 <b>みそ汁</b> 白菜・鮭・みそ	<b>11日</b> <b>鮭のホイル焼き</b> 生鮭・えのき・エリンギ・みそ・しょうゆ・三温糖・酒 <b>春雨炒め</b> 豚ミンチ・春雨・パプリカ・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・油 <b>ごま和え</b> ブロッコリー・しろ菜・人参・ごま・しょうゆ <b>清汁</b> 里芋・もやし・わかめ・しょうゆ・塩	<b>12日 たいようお弁当日</b> <b>豚肉のねぎ塩炒め</b> 豚肉・チンゲン菜・ねぎ・みりん・塩麹・油・しょうゆ <b>焼きじゃが</b> ジャがいも・塩麹・青のり <b>柿とかぶのサラダ</b> 柿・かぶ・水菜・オリーブ油・酢・三温糖・塩・しょうゆ <b>豆乳みそ汁</b> ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆乳・みそ	<b>13日</b> <b>ハヤシライス</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ごぼう・ホルムルト・赤みそ・三温糖・しょうゆ・片栗粉
<b>にんじん蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・BP・三温糖・人参・豆乳・油	<b>じゃこマヨパン 牛乳</b> 食パン・ちりめんじゃこ・青のり・マヨドレ	<b>蒸しようかん みかん 牛乳</b> こしあん・小麦粉・片栗粉・塩・水	<b>おにぎり りんご チーズ</b> 昆布・しょうゆ・三温糖・みりん	<b>黒糖ういろう 牛乳</b> 米粉・上新粉・黒砂糖・水	<b>おにぎり りんご</b> わかめ
<b>15日</b> <b>ビビンバ風ごはん</b> 豚ミンチ・ニラ・玉ねぎ・人参・しょうゆ・三温糖・油 <b>白身魚の漬け焼き</b> 白身魚・酒・みりん・しょうゆ <b>マヨしょうゆ和え</b> ほうれん草・れんこん・かぼちゃ・わかめ・マヨドレ・しょうゆ <b>清汁</b> 長いも・なめこ・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>16日</b> <b>鶏肉のケチャップ焼き</b> 鶏もも肉・ケチャップ・塩麹・三温糖・しょうゆ <b>おから煮</b> おから・小松菜・水炊大豆・人参・三温糖・しょうゆ <b>マリネ</b> ブロッコリー・大根・玉ねぎ・オリーブ油・塩・酢・しょうゆ <b>みそ汁</b> さつまいも・キャベツ・みそ	<b>17日</b> <b>豚肉ときのこのみそ炒め</b> 豚肉・まいたけ・エリンギ・玉ねぎ・塩麹・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ <b>かぼちゃのバター醤油</b> かぼちゃ・バター・みりん・しょうゆ <b>磯辺和え</b> 白菜・レタス・人参・コーン・焼きのり・しょうゆ <b>スープ</b> 豆腐・ごぼう・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>18日</b> <b>鯖の甘酢あんかけ</b> 鯖・塩麹・片栗粉・しょうゆ・三温糖・酢・三つ葉 <b>ベーコン炒め</b> チンゲン菜・ベーコン・さつまいも・しょうゆ・みりん・油 <b>ゆかり和え</b> キャベツ・人参・しめじ・ゆかり粉・しょうゆ <b>みそ汁</b> 大根・もずく・豆腐・みそ	<b>19日</b> <b>ジャージャン豆腐</b> 厚揚げ・豚肉・白ねぎ・人参・生姜・酒・三温糖・みそ・しょうゆ・油 <b>焼きれんこん</b> れんこん・三温糖・しょうゆ <b>ツナサラダ</b> ジャがいも・ツナ・玉ねぎ・パプリカ・ほうれん草・マヨドレ・ごま・しょうゆ <b>清汁</b> しろ菜・もやし・えのき・しょうゆ・塩	<b>20日</b> <b>和風スバゲティ</b> 豚肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜・しょうゆ・みりん・酒・塩・スバゲティ
<b>オレンジマフィン 牛乳</b> ホットケーキmix・ヨーグルト・牛乳・ママレード	<b>ジャム食パン 牛乳</b> 食パン・ジャム	<b>ボンデケーキ みかん 牛乳</b> 白玉粉・塩・チーズ・油・豆乳	<b>おにぎり りんご チーズ</b> 小松菜・ごま油・しょうゆ	<b>塩サブレ 牛乳</b> 小麦粉・バター・三温糖・塩・油・牛乳	<b>おにぎり りんご</b> かつお・しょうゆ
<b>22日</b> <b>わかめごはん</b> わかめ・ちりめんじゃこ・ごま・しょうゆ <b>鶏肉の西京焼き</b> 鶏もも肉・白みそ・塩麹・みりん・酒・しょうゆ <b>ひじきサラダ</b> ひじき・ほうれん草・人参・コーン・キャベツ・しょうゆ・マヨドレ <b>清汁</b> 白菜・しめじ・しょうゆ・塩	<b>23日 勤労感謝の日</b> 	<b>24日 かぜお弁当日</b> <b>鮭の照り焼き</b> 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 <b>根菜ラトウユ</b> ベーコン・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・ホルムルト・三温糖・塩・オリーブ油 <b>さっぱりサラダ</b> 小松菜・レタス・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 <b>スープ</b> 長芋・春雨・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>25日 たいようお弁当日</b> <b>タンダリーチキン</b> 手羽元・塩麹・ヨーグルト・しょうゆ・カレー粉・片栗粉 <b>切干大根の炒め煮</b> 切干大根・油揚げ・人参・ねぎ・三温糖・しょうゆ・油 <b>香りしめじ</b> しろ菜・もやし・人参・かぶ・しょうゆ・ごま油 <b>みそ汁</b> 里芋・エリンギ・かいわれ大根・みそ	<b>26日 お誕生日会</b> <b>おすし</b> ひじき・かんぴょう・人参・小松菜・ちりめんじゃこ・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢 <b>白身魚のタルタル焼き</b> 白身魚・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・パセリ・みりん・しょうゆ・マヨドレ <b>れんこんサラダ</b> れんこん・三温糖・しょうゆ・チンゲン菜・ほうれん草・人参・ねぎ・ごま <b>かきたま汁</b> 卵・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>27日</b> <b>あんかけ丼</b> 鶏もも肉・白菜・人参・エリンギ・水菜・玉ねぎ・塩・しょうゆ・みりん・片栗粉  <b>清汁</b> 豆腐・なめこ・しょうゆ・塩
<b>抹茶蒸しパン 牛乳</b> 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・油・牛乳		<b>スイーツポテト みかん 牛乳</b> さつまいも・牛乳・バター・三温糖	<b>そぼろおにぎり りんご チーズ</b> 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ	<b>洋梨ケーキ 牛乳</b> 洋なし・小麦粉・BP・三温糖・塩・油・豆乳	<b>おにぎり りんご</b> 花むすび
<b>29日</b> <b>きのこごはん</b> しめじ・えのき・三つ葉・しょうゆ・みりん・塩 <b>鶏肉の磯辺焼き</b> 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり <b>しらす和え</b> 小松菜・キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ <b>清汁</b> ジャがいも・わかめ・しょうゆ・塩	<b>30日 そらお弁当日</b> <b>鯖の味噌煮</b> さば・生姜・赤みそ・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・酒 <b>さつまいものきんぴら</b> さつまいも・つきこんにやく・人参・三温糖・しょうゆ・油 <b>中華風酢の物</b> チンゲン菜・もやし・パプリカ・すし酢・酢・しょうゆ・ごま油 <b>スープ</b> 大根・ほうれん草・ベーコン・しょうゆ・塩・コンソメ				
<b>ココアケーキ 牛乳</b> ホットケーキmix・ココア・三温糖・牛乳	<b>豆乳クリームパン 牛乳</b> 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ				

乳児の朝おやつ  
 月 牛乳・せんべい  
 火 牛乳・クラッカー  
 水 牛乳・ビスケット  
 木 牛乳・せんべい  
 金 牛乳・クラッカー  
 土 牛乳・せんべい