



11月 献立表

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日 文化の日	4日	5日
	鯖の和風焼き 鯖・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 じゃがいものそぼろ煮 豚ミンチ・じゃがいも・しょうゆ・三温糖・片栗粉・油 ナムル ほうれん草・人参・大根・しょうゆ・三温糖・ごま油 みそ汁 わかめ・玉ねぎ・麩・みそ	豚肉のみそ炒め 豚肉・まいわけ・玉ねぎ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ・片栗粉 野菜ソテー キャベツ・れんこん・しょうゆ・油・三温糖・みりん 梅和え ブロッコリー・パプリカ・しる菜・梅肉・しょうゆ スープ さつまいも・人参・小松菜・しょうゆ・塩・コンソメ		ささみのコーンフレーク焼き 鶏ささみ・塩麹・しょうゆ・みりん・片栗粉 コーンフレーク・油 煮豆 大豆水煮・つきこんにゃく・玉ねぎ・三度豆 昆布・三温糖・しょうゆ ボン酢和え テンゲン菜・人参・長芋・かぼす果汁・すし酢・しょうゆ みそ汁 エリンギ・ごぼう・ねぎ・みそ	豚カレーあんかけ丼 豚肉・玉ねぎ・白菜・人参・もやし・三温糖 しょうゆ・片栗粉・カレー粉
	洋梨ジャムパン 牛乳 洋なし・三温糖・レモン果汁・水	おにぎり りんご 牛乳 油揚げ・しょうゆ・三温糖・みりん		きなこスコーン 牛乳 小麦粉・BP・黒砂糖・油・豆乳・きなこ	おにぎり りんご ゆかり粉
7日	8日	9日	10日 たいようお弁当日	11日	12日
むかごごはん ツナ・むかご・ねぎ・三温糖・しょうゆ・塩 鯖のみそマヨ焼き 鯖・塩麹・しょうゆ・みそ・マヨドレ サラダ キャベツ・しる菜・玉ねぎ・人参・しょうゆ 三温糖・油・レモン果汁 清汁 大根・ほうれん草・しょうゆ・塩	豚肉の中華炒め 豚肉・チンゲン菜・パプリカ・ごま油・生姜 しょうゆ・酒・塩・三温糖・片栗粉 焼きれんこん れんこん・三温糖・しょうゆ・油 マリネ 小松菜・人参・かぶ・しょうゆ・三温糖・すし酢 オリーブ油 スープ 里芋・ベーコン・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	鶏肉のカレー竜田焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・カレー粉・片栗粉・油 ラトウイユ ブロッコリー・玉ねぎ・ホールトマト・三温糖・塩・オリーブ油 ゆかり和え ほうれん草・人参・もやし・ごぼう・ゆかり粉 しょうゆ みそ汁 白米・豆腐・ねぎ・みそ	白身魚の香味ソース 白身魚・塩麹・片栗粉・コラーゲン・酒・みりん 三温糖・しょうゆ・油 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・みりん・しょうゆ わかめサラダ わかめ・チンゲン菜・パプリカ・すし酢・しょうゆ 清汁 さつまいも・かぶ・なめこ・しょうゆ・塩	鶏肉の大根おろしあんかけ 鶏もも肉・塩麹・酒・みりん・しょうゆ・大根 片栗粉 ひじき煮 ひじき・玉ねぎ・水菜・三温糖・しょうゆ・油 なめたけ和え 白菜・人参・れんこん・昆布・えのき・みりん・しょうゆ みそ汁 小松菜・もやし・豆腐・みそ	ナポリタン 豚肉・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・スパゲティ・ケチャップ・しょうゆ・塩・油
パンキンケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・かぼちゃ・牛乳・スキムミルク・無塩バター	コーンマヨパン 牛乳 食パン・コーン・マヨネーズ・マヨドレ	いもち みかん 牛乳 じゃがいも・片栗粉・三温糖・しょうゆ	おにぎり りんご 牛乳 昆布・しょうゆ・三温糖・みりん	黒ごまクッキー 牛乳 小麦粉・黒ごま・豆乳・油・三温糖・塩	おにぎり りんご わかめ
14日	15日 ぞらお弁当日	16日 かげお弁当日	17日	18日	19日
チャーハン風ご飯 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しょうゆ・塩・みりん・油 鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・塩麹・みりん・酒・しょうゆ マヨしょうゆ和え ほうれん草・白菜・人参・エリンギ・マヨドレ しょうゆ 清汁 長芋・わかめ・チンゲン菜・しょうゆ・塩	鮭のごまだれ焼き 生鮭・塩麹・練りごま・三温糖・しょうゆ・酢 ごま油 さつまいもの甘露煮 さつまいも・しょうゆ・三温糖・みりん・水 春雨サラダ 小松菜・水菜・春雨・パプリカ・酢・すし酢 しょうゆ みそ汁 油揚げ・ごぼう・かぶ・みそ	豚肉のねぎ塩炒め 豚肉・玉ねぎ・ねぎ・みりん・塩麹・油・しょうゆ 焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ 磯辺和え テンゲン菜・人参・ブロッコリー・焼きのり しょうゆ 豆乳スープ レタス・しめじ・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ 豆乳	鶏肉のさっぱり焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん・かぼす果汁・油 切干大根のツナ炒め 切干大根・人参・昆布・ツナ・三温糖・しょうゆ・油 かぼちゃサラダ かぼちゃ・キャベツ・水煮大豆・マヨドレ・しょうゆ みそ汁 ほうれん草・玉ねぎ・とろろ昆布・みそ	白身魚のイタリアン風 白身魚・塩麹・油・ホールトマト・玉ねぎ パセリ粉・塩・三温糖 ブロッコリーと長芋の洋風炒め ブロッコリー・長芋・ベーコン・オリーブ油 しょうゆ・三温糖 黒酢和え レタス・人参・しる菜・れんこん・しょうゆ 三温糖・黒酢 清汁 小松菜・白ねぎ・もずく・しょうゆ・塩	ちゃんぽんうどん 豚肉・チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・人参・塩麹・ 三温糖・みりん・しょうゆ・塩・乾麺
抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・抹茶・BP・三温糖・油・牛乳 スキムミルク	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	餃子ピザ みかん 牛乳 餃子の皮・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン ケチャップ・チーズ	おにぎり りんご 牛乳 ゆかり粉	ブアマンケーキ 牛乳 小麦粉・BP・ココア・三温糖・油・水・塩	おにぎり りんご かつお・しょうゆ
21日	22日 収穫感謝祭	23日 勤労感謝の日	24日	25日 お誕生会	26日
きのこごはん しめじ・まいわけ・三つ葉・しょうゆ・みりん・塩 鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・みりん・しょうゆ・三温糖・梅肉 しらす和え テンゲン菜・人参・ごぼう・ちりめんじゃこ しょうゆ 清汁 かぼちゃ・もやし・玉ねぎ・しょうゆ・塩 黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・黒砂糖	豚肉の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・三温糖・しょうゆ・油 焼きじゃが じゃがいも・塩麹・青のり 洋風サラダ りんご・キャベツ・人参・金時豆・しょうゆ オリーブ油・塩・豆乳 スープ 大根・レタス・水菜・しょうゆ・塩・コンソメ		白身魚の磯辺焼き 白身魚・青のり・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 白菜の煮浸し 白菜・玉ねぎ・昆布・三温糖・みりん・しょうゆ・ 片栗粉 韓国風和え物 小松菜・ブロッコリー・パプリカ・酢・三温糖 しょうゆ・ごま油 みそ汁 れんこん・人参・豆腐・みそ	おすし ひじき・かんぴょう・人参・水菜・ちりめんじゃこ 三温糖・しょうゆ・塩・すし酢・酢 鶏手羽元の甘辛焼き 鶏手羽元・しょうゆ・三温糖・みりん・片栗粉 さつまいもサラダ さつまいも・人参・ほうれん草・玉ねぎ しょうゆ・マヨドレ スープ 豚肉・キャベツ・エリンギ・ニラ・しょうゆ・塩 コンソメ	ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ホールトマト 赤みそ・三温糖・しょうゆ・片栗粉
黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・黒砂糖	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム		そばろおにぎり りんご 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ	洋梨ケーキ 牛乳 洋なし・小麦粉・BP・三温糖・塩・酢・油・豆乳	おにぎり りんご 花むすび
28日	29日	30日 たいようお弁当日			
ゆかりちりめんご飯 ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま・大葉 鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉・ケチャップ・塩麹・三温糖・しょうゆ 甘酢和え キャベツ・大根・人参・もやし・しょうゆ・すし酢 酢・三温糖・油 清汁 麩・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆ・塩	鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒 れんこんきんぴら れんこん・糸こんにゃく・人参・みりん・しょうゆ 三温糖・油 マカロニサラダ マカロニ・玉ねぎ・パプリカ・小松菜・マヨドレ・塩 みそ汁 里芋・えのき・ねぎ・みそ	豚肉と切干の炒め煮 豚肉・切干大根・人参・昆布・しょうゆ・三温糖・ みりん・だし汁・油 長芋の甘辛焼き 長芋・しょうゆ・三温糖 カレーサラダ 白菜・レタス・ごぼう・ブロッコリー・しょうゆ カレー粉・酢・三温糖・油 スープ テンゲン菜・春雨・ベーコン・しょうゆ・塩 コンソメ			
オレンジケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・スキムミルク・牛乳・マレドレ	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスターチ	ういろろ みかん 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・水			

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳