

11月 献立表

月	火	水	木	金	土
2	3 文化の日	4	5	6	7
ケチャップライス 豚ミンチ・玉ねぎ・コーン・三度豆・ケチャップ しょうゆ・塩 白身魚のバター焼き 白身魚・塩麹・バター・しょうゆ・みりん マヨサラダ チンゲン菜・キャベツ・人参・マヨドレ・しょうゆ 清汁 長芋・しめじ・もずく・しょうゆ・塩 かぼちゃのパンケーキ 牛乳 ホットケーキmix・かぼちゃ・牛乳	 豚肉の甘酢炒め 豚肉・玉ねぎ・セロリ・ピーマン・黒酢・三温糖・しょうゆ・片栗粉 さつまいものチーズ焼き さつまいも・チーズ ごま和え ほうれん草・えのき・人参・コーン・ごま・しょうゆ スープ もやし・白ねぎ・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ 蒸ししょうかん りんご 牛乳 こしあん・小麦粉・片栗粉・塩・水	鶏肉の磯辺焼き 鶏もも肉・塩麹・みりん・しょうゆ・青のり ごぼうの甘辛炒め ごぼう・つきこんにゃく・人参・三温糖・しょうゆ・油 ポン酢和え 大根・パプリカ(赤)・水菜・かぼす果汁・かつお・しょうゆ みそ汁 里芋・油揚げ・みそ おにぎり 柿 チーズ 小松菜・ごま油・しょうゆ	白身魚のオーロラ焼き 白身魚・塩麹・三温糖・マヨドレ・ケチャップ 五目豆 水煮大豆・人参・れんこん・昆布・三温糖・しょうゆ サラダ ブロッコリー・玉ねぎ・人参・しょうゆ・べんり酢・酢・オリーブ油 スープ キャベツ・春雨・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚カレーあんかけ丼 豚肉・白ねぎ・白菜・人参・もやし・三温糖・しょうゆ・片栗粉・カレー粉 清汁 かぼちゃ・レタス・しょうゆ・塩 おにぎり りんご かつお・しょうゆ	
9	10 そらお弁当日	11 たいようお弁当日	12 かぜお弁当日	13	14
むかごごはん ちりめんじゃこ・むかご・ねぎ・つきこんにゃく・三温糖・しょうゆ 鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・みりん・塩麹・梅肉 ごま和え キャベツ・ほうれん草・人参・しょうゆ・ごま 清汁 じゃがいも・えのき・しょうゆ・塩 黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・黒糖・豆乳	ぶりの生姜煮 ぶり・生姜・三温糖・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 あらめ煮 あらめ・油揚げ・れんこん・三温糖・しょうゆ 酢の物 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・べんり酢・酢 みそ汁 さつまいも・チンゲン菜・みそ	鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・片栗粉 切干大根のツナきんぴら 切干大根・人参・昆布・ツナ・三温糖・しょうゆ・ごま油 白菜サラダ 白菜・水菜・人参・しょうゆ・マヨドレ スープ ごぼう・玉ねぎ・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉ときのこのみそ炒め 豚肉・まいたけ・エリンギ・玉ねぎ・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・みそ・片栗粉 かぶのソテー かぶ・人参・塩麹・オリーブ油 納豆和え 納豆・チンゲン菜・キャベツ・かつお・しょうゆ 清汁 かぼちゃ・もやし・とろろ昆布・しょうゆ・塩	さわらのごま焼き さわら・酒・みりん・しょうゆ・ごま・片栗粉 高野豆腐煮 高野豆腐・人参・三温糖・みりん・しょうゆ 磯辺和え 小松菜・えのき・人参・焼きのり・しょうゆ みそ汁 れんこん・わかめ・麩・みそ	ちゃんぽんうどん 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にら・塩麹・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・ごま油・乾麺 白菜の和え物 白菜・もやし・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ
16	17 そらお弁当日	18	19	20	21
切干大根ごはん 切干大根・人参・ベーコン・みりん・しょうゆ さばのみそマヨ焼き さば・塩麹・しょうゆ・みそ・マヨドレ かつお和え キャベツ・もやし・人参・かつお・しょうゆ 清汁 水菜・玉ねぎ・コーン・しょうゆ・塩	食パン 牛乳 食パン・ジャム チャブチェ風 豚肉・白ねぎ・人参・春雨・塩麹・三温糖・しょうゆ・ごま・ごま油・酒 焼きかぼちゃ かぼちゃ・しょうゆ・三温糖・みりん ツナ和え 小松菜・白菜・人参・ツナ・しょうゆ みそ汁 かぶ・レタス・カイワレ大根・みそ	抹茶おからケーキ りんご牛乳 小麦粉・おから・BP・牛乳・三温糖・抹茶・ゆであずき チーズチキンパン粉焼き 鶏もも肉・塩麹・三温糖・しょうゆ・粉チーズ・パン粉・油 れんこんのカレー炒め れんこん・エリンギ・三温糖・しょうゆ・カレー粉・油 スパゲティサラダ ほうれん草・玉ねぎ・人参・スパゲティ・三温糖・塩・べんり酢・オリーブ油 スープ 豆腐・チンゲン菜・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚肉やしシャキシャキバーグ 豚肉・もやし・酒・しょうゆ・三温糖・塩麹・みりん・片栗粉 煮浸し 白菜・小松菜・えのき・しょうゆ・みりん・片栗粉 ごぼうの黒酢和え ごぼう・レタス・水煮大豆・人参・三温糖・黒酢・しょうゆ・かつお・油 みそ汁 里芋・切干大根・ねぎ・みそ	おにぎり 柿 チーズ 鮭フレーク スイーツポテト 牛乳 さつま芋・三温糖・牛乳・バター・みりん・塩	おにぎり りんご ゆかり粉 おにぎり りんご ゆかり粉
23 勤労感謝の日	24	25 たいようお弁当日	26	27 お誕生会	28
 白身魚の香味ソース 白身魚・塩麹・片栗粉・にら・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・ごま油 さつまいものきんぴら さつまいも・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・油 春雨の和え物 チンゲン菜・もやし・春雨・酢・べんり酢・しょうゆ・かつお みそ汁 ごぼう・油揚げ・麩・みそ	白身魚の香味ソース 白身魚・塩麹・片栗粉・にら・酒・みりん・三温糖・しょうゆ・ごま油 さつまいものきんぴら さつまいも・玉ねぎ・人参・三温糖・しょうゆ・油 春雨の和え物 チンゲン菜・もやし・春雨・酢・べんり酢・しょうゆ・かつお みそ汁 ごぼう・油揚げ・麩・みそ	豚肉のトマト煮込み 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・ホールトマト・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・酒・油 根菜のソテー れんこん・里芋・ツナ・バルサミコ酢・しょうゆ・オリーブ油 サラダ ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ごま油・しょうゆ・三温糖・べんり酢 清汁 大根・白菜・しょうゆ・塩	あじのタルタル焼き あじ・塩麹・生姜・片栗粉・玉ねぎ・パセリ・みりん・しょうゆ・マヨドレ ブロッコリー炒め ブロッコリー・白ねぎ・人参・塩麹・みりん・しょうゆ・油 かぶと柿の甘酢和え かぶ・柿・水菜・三温糖・塩・酢 豆乳スープ 豆乳・もやし・しめじ・豆乳・しょうゆ・塩・コンソメ	おすし 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・べんり酢・酢 タンドリーチキン 手羽元・ヨーグルト・ケチャップ・塩麹・しょうゆ・カレー粉 さつま芋ベーコンサラダ さつまいも・レタス・人参・ベーコン・しょうゆ・三温糖・酢・オリーブ油 かきたま汁 卵・玉ねぎ・チンゲン菜・しょうゆ・塩・片栗粉	豚汁うどん 豚肉・玉ねぎ・ごぼう・もやし・大根・みそ・油・三温糖・みりん・しょうゆ・乾麺 ゆかり和え ほうれん草・しめじ・人参・ゆかり粉・しょうゆ
30					
さばわかめごはん さば缶・わかめ・生姜・みりん・しょうゆ 鶏肉の香り焼き 鶏もも肉・かぼす果汁・酒・みりん・しょうゆ 甘酢和え 小松菜・長芋・かぶ・人参・しょうゆ・べんり酢・酢 清汁 キャベツ・えのき・玉ねぎ・しょうゆ・塩 ホットケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳	 みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	チーズクラッカー りんご 牛乳 小麦粉・玉ねぎ・粉チーズ・パセリ粉・塩・オリーブ油	おにぎり みかん チーズ 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 わかめ・しょうゆ

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