

11月 予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な材料			おやつ
			体をつくる	熱や力になる	体調を整える	
1	水	筑前煮 絹さや ちくわツナソテー テンゲン菜と豆腐のサラダ ゼリー スープ	鶏肉 ちくわ ツナ 豆腐		たけのこ れんこん ごぼう にんじん しいたけ 絹さや ピーマン テンゲン菜 コーン 枝豆	バナナパンケーキ
2	木	豆腐ハンバーグ なす にんじん煮 ほうれん草煮 やみつきキャベツ 白身フライ みかん缶	豆腐 白身魚	パン粉	なす にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン みかん	きらずあげ
6	月	さばの塩焼き オクラ かぼちゃ天 がんも煮 大根ひじきそぼろ煮 おからサラダ ゼリー スープ	さば がんも 鶏肉 おから	小麦粉	オクラ かぼちゃ 大根 にんじん ひじき キャベツ コーン ピーマン	キラキラコーンの おほしさま
7	火	唐揚げ 焼きそば にんじん煮 ブロッコリー お豆ころりんサラダ ほうれん草ベーコンソテー 黄桃缶 スープ	鶏肉 大豆 チーズ ベーコン	中華めん 小麦粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん ブロッコリー 枝豆 ほうれん草 玉ねぎ コーン 黄桃	さつま芋チップ
8	水	お弁当の日				マカロニきなこ
9	木	おにぎり チーズ 具だくさんめった汁 みかん				プチカステラ
10	金	トンカツ スパゲッティ れんこん煮 枝豆 ポテトサラダ 白菜の煮びたし パイン缶	豚肉 ベーコン 油揚げ	スパゲッティ パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	れんこん 枝豆 きゅうり にんじん 白菜 しめじ パイン	みかんゼリー
13	月	カレーライス ももゼリー	豚肉	じゃがいも カレールウ	玉ねぎ にんじん	ヨーグルト
14	火	豚肉中華炒め 厚揚げ煮 さつまあげ煮 野菜コロッケ 大根彩りサラダ 黄桃缶	豚肉 厚揚げ さつま揚げ	パン粉 じゃがいも	テンゲン菜 にんじん もやし 大根 コーン 葉大根 ピーマン 黄桃	フルーツサンド
15	水	カレイのきのこあんかけ 絹さや にんじん煮 がんも煮 大根煮 ごぼうのサラダ ゼリー スープ	カレイ がんも		玉ねぎ ピーマン しめじ 絹さや にんじん 大根 ごぼう キャベツ きゅうり コーン	ちとせあめ コーンバー
16	木	豚肉のもろみ焼き しゅうまい ブロッコリー コーンサラダ にんじんツナ煮 パイン缶 スープ	豚肉 ツナ	じゃがいも 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	ピーマン ブロッコリー コーン 枝豆 キャベツ にんじん ほうれん草 パイン	ココアのワッフル
17	金	オレンジチキン にんじん煮 ゆでとうもろこし ブロッコリー ハリハリサラダ アスパラベーコンソテー ゼリー	鶏肉 ベーコン		にんじん コーン ブロッコリー 切干大根 きゅうり 小松菜 アスパラ 玉ねぎ	せんべい
20	月	豚肉となすのみそ炒め ハムステーキ ブロッコリー ひじき煮 えだまめコーン みかん缶	豚肉 ハム 油揚げ ちくわ		なす 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ひじき 枝豆 コーン マッシュルーム みかん	わかめおにぎり
21	火	サーモンフライ スパゲッティ ハンバーグ ブロッコリー 根菜ポトフ 鶏肉ケチャップ炒め ゼリー スープ	さけ 鶏肉	スパゲッティ パン粉 さつまいも	ブロッコリー れんこん にんじん 玉ねぎ 小松菜 いんげん	パイ
22	水	肉じゃが お好み焼き キャベツハムサラダ 黄桃缶 スープ	豚肉 ハム	じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 葉大根 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 黄桃	大学いも
24	金	麻婆豆腐 春巻き かぼちゃカレー風味サラダ ソーセージソテー ゼリー	豆腐 豚肉 チーズ ウインナー	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース たけのこ かぼちゃ 枝豆 れんこん	たこやき
27	月	ポークチャップ ゆでとうもろこし ブロッコリー 切干大根煮 パンパンジー パイン缶	豚肉 鶏肉		マッシュルーム 玉ねぎ コーン ブロッコリー 切干大根 にんじん 枝豆 ほうれん草 キャベツ きゅうり パイン	おからスナック
28	火	のりおチキン ポテト揚げ ブロッコリー 洋風けんちん煮 もやしナムル 黄桃缶 スープ	鶏肉 油揚げ	じゃがいも	ブロッコリー 大根 ごぼう にんじん ねぎ もやし ほうれん草 コーン 黄桃	ジャムサンド
29	水	発表会				
30	木	豚肉ソース炒め しゅうまい ブロッコリー マカロニサラダ カレーコロッケ ゼリー スープ	豚肉 ツナ	小麦粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パン粉 じゃがいも	キャベツ しめじ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	サーターアンダーギー

