

# 11月予定献立表

日	曜	献立内容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
1	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
4	火	ごはん 魚の照焼き 甘酢和え 白玉麩の味噌汁	ほき	大根 人参 きゅうり ほうれん草	ごはん 砂糖 白玉麩
5	水	(あさひ) 自宅弁当の日			
		(若葉) ごはん 麻婆豆腐 塩さつまいも キャベツの味噌汁	豚挽肉 木綿豆腐 うすあげ	人参 しいたけ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖 でんぶん さつまいも
6	木	ごはん 豚と大根の煮物 そえ野菜 南瓜サラダ	豚肉	ねぎ 大根 キャベツ 人参 かぼちゃ きゅうり	ごはん 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ
7	金	ごはん 豚肉の塩だれ炒め グリーンポテト 大根の味噌汁	豚肉 豆腐	もやし キャベツ 人参 にら パセリ 大根 ねぎ	ごはん 油 ジャガイモ
8	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
10	月	ごはん さばの唐揚げ ひじきマリネ 肉じゃが	さば ひじき 豚肉 グリンピース	人参 コーン きゅうり 玉ねぎ	ごはん 油 砂糖 でんぶん こんにゃく ジャガイモ
11	火	ごはん チキンナゲット 酢の物 五目大豆煮	チキンナゲット 大豆 うすあげ	大根 もやし きゅうり 人参 しいたけ いんげん	ごはん 砂糖 こんにゃく
12	水	ベーコンヒトマトのスパゲティ 具だくさん野菜スープ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ しめじ ヒトマト かぼちゃ 白菜 人参 大根	スパゲッティー バター
13	木	食パン ほうれん草オムレツ コールスロー ブラウンシチュー	ほうれん草オムレツ 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	食パン マヨネーズ 油 ジャガイモ シチュー
14	金	ごはん おでん ツナ和え ヨーグルト	ちくわ 厚揚げ ツナ ヨーグルト	大根 人参 白菜 きゅうり	ごはん 砂糖 こんにゃく
15	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
17	月	(あさひ・若葉2号) ごはん 魚の利休焼き 梅肉和え ひじき五目煮	ほき ひじき 厚揚げ グリンピース	しょうが キャベツ 人参 ほうれん草	ごはん 油 砂糖 こんにゃく
		(若葉1号) 振替休日			
18	火	ごはん 鶏のマスタード焼き コーン和え 切干大根煮	鶏肉 粉チーズ 厚揚げ	ほうれん草 もやし 人参 コーン 切干大根 しいたけ	ごはん 砂糖 マヨネーズ
19	水	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ ゆかり和え ほうれん草の味噌汁	厚揚げ 豚挽肉 枝豆 わかめ	人参 玉ねぎ 白菜 もやし ほうれん草	ごはん 砂糖 でんぶん ジャガイモ
20	木	ちゃんぽん麺 白身魚フライ	豚肉 かまぼこ 白身魚フライ	もやし キャベツ 人参 コーン	中華麺 油
21	金	ごはん たらの西京焼き 酢の物 豆腐のすまし汁	たら 豆腐 わかめ	きゅうり もやし 人参 ねぎ	ごはん 砂糖
22	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
25	火	わかめごはん だし巻き卵 もやし醤油和え レンコン甘味噌炒め	わかめ 卵 さつまあげ	もやし 小松菜 人参 れんこん 玉ねぎ いんげん	ごはん 油 砂糖 こんにゃく
26	水	ごはん メンチカツ 塩だれ和え ジャガイもの味噌汁	メンチカツ 厚揚げ わかめ	キャベツ きゅうり 人参 にんにく	ごはん 油 砂糖 ジャガイモ
27	木	五目炒飯 蒸し魚のたまねぎソースかけ 酸辣湯風スープ	豚挽肉 ひじき グリンピース ほき 豆腐 卵	人参 コーン 玉ねぎ ねぎ しいたけ チンゲン菜	ごはん 砂糖 油 ビーフン でんぶん
28	金	食パン チキンムニエル ドレッシング和え 南瓜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	ブロッコリー もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ	食パン 油 でんぶん ジャガイモ シチュー
29	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン

都合により献立、材料を変更することがあります。