

2024年11月



献立予定表



日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
2	土	ミートスパゲッティー みかん	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン
3	日					
4	月	休園です				
5	火	中華どんぶり とうふスープ りんご	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、粉チーズ	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干しいたけ、あおのり
6	水	ごはん なっとう 煮魚 ひじきとれんこんのきんぴら 豚汁	お茶 きつねおにぎり	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油、砂糖	さわら、納豆、豚肉、豆みそ、油揚げ、ごま	だいこん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじき
7	木	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲッティー みぞしる	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、スパゲッティー、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、だいず、豆みそ、しらす干し、ごま	みかん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ、ピーマン
8	金	ごはん 鶏のからあげ ハンサンダー カレーチャウダー	牛乳 ぶたまん	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ水に煮、ウインナー、ごま	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、いんげん
9	土	チキンライス ポパイスープ 柿	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、豚肉	かき、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
10	日					
11	月	ごはん にくじゃが ちりめんピーマン炒め 石狩汁	牛乳 手作りおさつクッキー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、さつまいも、こんにゃく、油、ピーマン、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、黒ごま、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、白ねぎ、いんげん
12	火	さんまごはん 鶏肉の塩こうじ焼き はくさいとほうれんそうのおひたし みぞしる	牛乳 手作り洋梨ケーキ	米、じゃがいも、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さんま、豆みそ	バナナ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、西洋なし、にんじん、みつば、しめじ、しょうが、わかめ
13	水	秋野菜ハヤシ フロッキーーツナマヨサラダ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、玄米、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、コーン、かんでん
14	木	ごはん 魚のオーブン焼き 切り干し大根サラダ はくさいスープ	牛乳 手作り カルピスおしパン	米、米粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、ごま油、油、パン粉	牛乳、あかうお、カルピス、ウインナー、粉チーズ	みかん、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん
15	金	黒米入りごはん 豚肉の野菜あんかけ たきぎ和え みぞしる	ヨーグルト 干し芋	米、干しいも、こんにゃく、黒米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、生揚げ、豆みそ、ちくわ、ごま	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、ひじき、しいたけ

日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
16	土	ひじきごはん さつまいも汁 みかん	牛乳 おかし	米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、腐、豆みそ、油揚げ	みかん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
17	日	※かいてある食材 はかわるときがあります※しつもんがあればいつでもきいてください				
18	月	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、ウインナー、チーズ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、こまつな
19	火	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスープ	手作りラッシー おかし	米、小麦粉、上新粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、牛乳、豚肉、卵、ごま	バナナ、もやし、みかんジュース、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
20	水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	お茶 手作り カルシウムおにぎり	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	さわら、納豆、木綿豆腐、チーズ、豆みそ、ウインナー、しらす干し、ごま、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、わかめ
21	木	ごはん トックスーフ りんご	牛乳 手作りとうふだんご	もち、米、白玉粉、上新粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、ごま	りんご、にんじん、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
22	金	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
23	土	休園です				
24	日					
25	月	ごはん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ	牛乳 手作りきな粉ラスク	米、食パン、はるさめ、砂糖、ごま油、マーガリン、油	牛乳、卵、牛肉、豚肉、油	にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじき
26	火	ククラ・コ・マス パトマスサテコ みかん	牛乳 のりしおポテト	米、じゃがいも、玄米、ごま油、油	牛乳、鶏肉、ひよこめめ、ヨーグルト、ごま	みかん、たまねぎ、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが、あおのり
27	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みぞしる	牛乳 みかん おかし	米、こんにゃく、油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、腐、だいず、豆みそ、ちくわ	みかん、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん
28	木	ピピンパ カクテギ わかめスープ りんご	ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ごま	りんご、大豆もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ、干しいたけ、わかめ
29	金	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー コンソメスープ	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、ピーマン、砂糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、わかめ
30	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ 柿	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー	かき、にんじん、だいこん、白ねぎ、ピーマン、わかめ