

2022年 11月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
14 28	月 カレー マッシュカぼちゃ ツナサラダ レタスともやしのスープ	米、牛もも肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、カレールウ かぼちゃ、牛乳、上白糖 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、マヨネーズ レタス、もやし、コンソメ、塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、 もも缶詰
1 15	火 さばのみそ煮 ほうれん草と納豆の和え物 豚肉と大根の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	さば、しょうが、みそ、上白糖、 ほうれん草、しらす、納豆、しょうゆ 豚もも肉、大根、人参、上白糖、しょうゆ、みりん 木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうゆ	ごはん	かき	牛乳 あんぱん
2 16	水 鶏の照り焼き キャベツと人参の酢の物 切干大根の煮物 白菜と人参のみそ汁	鶏もも肉、しょうが、上白糖、しょうゆ、酒 キャベツ、人参、酢、上白糖、いりごま 切干大根、にんじん、しいたけ、油揚げ、上白糖、しょうゆ 白菜、人参、玉ねぎ、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ロックビスケット 薄力粉、マーガリン、鶏 卵、上白糖、BP、コー ンフレーク
4 18	金 鮭のクラッカー焼き ブロッコリーとコーンのソテー さつま芋サラダ ほうれん草のスープ	鮭、薄力粉、鶏卵、クラッカー、食塩 ブロッコリー、コーン、マーガリン、しょうゆ さつま芋、人参、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ ほうれん草、玉ねぎ、人参、コンソメ、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆バナナケーキ バナナ、ホットケーキ ミックス、牛乳、鶏卵
5 19	土 三色丼 れんこんのきんぴら みそ汁	米、鶏ひき肉、しょうゆ、上白糖、人参、鶏卵、グリーンピース 牛もも肉、れんこん、人参、白滝、油、上白糖、 しょうゆ、酒、いりごま 里芋、人参、葉ねぎ、大根、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 パンケーキ
7 21	月 ひき肉とほうれん草のオムレツ 大豆トリオ もやしの胡麻和え しめじとなすのみそ汁	鶏卵、合びき肉、ほうれん草、ケチャップ、食塩 高野豆腐、大豆、油揚げ、人参、みりん、しょうゆ もやし、人参、ちくわ、いりごま、しょうゆ、上白糖 しめじ、なす、玉ねぎ、葉ねぎ、みそ	ごはん	りんご	牛乳 ☆オレンジゼリー オレンジジュース、寒 天、砂糖
8 22	火 チンジャオロース きゅうりの中華和え マカロニサラダ 豆腐とニラのスープ	牛もも肉、酒、片栗粉、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ たけのこ、しょうが、にんにく、鶏がらだし きゅうり、ツナ缶、いりごま、ごま油、しょうゆ マカロニ、玉ねぎ、コーン、トマト、マヨネーズ 豆腐、ニラ、鶏がらだし、食塩	ごはん	かき	牛乳 バームクーヘン
9 29	水 鮭の塩焼き ジャーマンポテト 火 小松菜のソテー 玉ねぎときのこのみそ汁	鮭、塩 じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、人参、油、コンソメ、食塩 小松菜、しめじ、コーン、マーガリン、しょうゆ 玉ねぎ、しいたけ、人参、みそ	ごはん	りんご	牛乳 ☆大学芋 さつま芋、上白糖
10 24	木 豚肉のしょうが焼き きゅうりとシラスの酢の物 ひじきの白和え えのきと麩のみそ汁	豚もも肉、玉ねぎ、人参、上白糖、しょうゆ、酒、みりん きゅうり、わかめ、しらす、酢、上白糖 ひじき、板こんにゃく、人参、木綿豆腐、いりごま、 上白糖、しょうゆ えのき、麩、わかめ、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 マフィン
11 25	金 魚のクリームソースがけ さつま芋のレモン煮 海藻サラダ ミネストローネ	かれい、たまねぎ、シチューミックス、マッシュルーム、 人参、牛乳 さつま芋、レモン、上白糖 わかめ、きゅうり、コーン、赤とさか、青とさか、穀物酢 しょうゆ、上白糖、ごま油、ごま トマト、玉ねぎ、セロリ、人参、じゃが芋、パセリ、コンソメ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆お駄ラスク 麩、マーガリン、上 白糖
12 26	土 豚玉丼 ひじきサラダ けんちん汁	米、豚もも肉、玉ねぎ、鶏卵、葉ねぎ、しょうゆ、みりん、上白糖 ひじき、人参、きゅうり、キャベツ、しょうゆ、 マヨネーズ、いりごま 大根、ごぼう、木綿豆腐、人参、葉ねぎ、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ドーナツ
30	水 すき焼き風 トマトとツナのサラダ 粉ふき芋 しめじと玉ねぎのみそ汁	牛肉、白菜、玉ねぎ、人参、白滝、焼き豆腐、しょうゆ、上白糖、みりん トマト、ツナ、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、サラダ油 じゃが芋、青のり、塩 しめじ、玉ねぎ、ねぎ、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 カスタードロール
お楽しみメニュー					
17	木 チャーハン 鶏つくねの甘酢あん 春雨サラダ もやしとトマトのスープ	米、焼き豚、鶏卵、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうゆ、ごま油 鶏ひき肉、玉ねぎ、にら、豆腐、パン粉、片栗粉、ケチャッ プ、酢、上白糖、鶏がらだし 緑豆はるさめ、きゅうり、コーン、ハム、マヨネーズ もやし、トマト、鶏卵、葉ねぎ、鶏がらだし、食塩	ごはん	かき	牛乳 マドレーヌ

- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。
- ・だしはかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。