

11月 献立表

アレルギー表示

●卵 ◆落花生 ◎かに △くるみ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑫バナナ ⑳カシューナッツ ㉑アーモンド

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立
1	金	やさいちゃんぼん ごぼうさらだ ふる一つ(みかん) きゃんでいちーず	豚肉・さつま揚げ キャンディチーズ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・ピーマン ごぼう・きゅうり・人参・コーン みかん(缶詰)	ラーメン・油 マヨネースタイプ(卵不使用)・白ごま	せんべい	とうにゅう うえはーず
5	火	すきやきふうに こまつなのおかかあえ ごはん ふりかけ	豚肉・焼豆腐 かつお節	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ・人参	系こんにゃく(白滝)・油・砂糖 砂糖 米(国産)	まんなうえはーず	●むーんらいと くつきー
6	水	とりにくのけちやっぶいため びーふんそてー むぎごはん ふりかけ すーぶ	鶏肉 さつま揚げ・豚肉	玉ねぎ キャベツ・人参・ニラ 小松菜・コーン・玉ねぎ	油・砂糖 ビーフン・油 米(国産)・押麦	ここなっさぶれ	ふるいちえ (いちご)
7	木	かれーらいす つなとひじきのさらだ(かいそうめにゆー) ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	豚肉・鶏レバー ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参 ひじき・ほうれん草 ⑫バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)	しろいふうせん (みるくくりーむ)	むしばんかぼちゃ
8	金	ぶたにくのちやぶちえ こまつなのちゅうかあえ ごはん きゃんでいちーず	豚肉 キャンディチーズ	玉ねぎ・緑豆もやし・人参 小松菜・キャベツ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 調合ごま油 米(国産)	まりーびすけっと	●いまがわやき
11	月	ぶたじゃが ぶろっこりーときゃべつしらすあえ ごはん ふりかけ	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参	じゃが芋・系こんにゃく(白滝)・砂糖・油 米(国産)	せんべい	くらっかー
12	火	とりにくのうまいやき きりぼしだいこんのほりほりあえ ごはん みそしる	鶏肉 ●ハム 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 切干大根・きゅうり・人参 白菜	油・砂糖・白ごま 調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産) 巻藪・じゃが芋	きなこせんべい	ふかしいも
13	水	じゃーつあんどうふ こまつなとにんじんのなむる ごはん ふりかけ わかめすーぶ	生揚げ・豚肉・赤みそ・テンメンジャン	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 小松菜・人参 わかめ・えのきたけ・玉ねぎ・ドライパセリ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油・白ごま 米(国産)	●むーんらいとくつきー	ここあ ほっとけーき
14	木	さけのちゃんちゃんやき まかにさらだ むぎいりごはん ぎゅうにゅう	サーモン・白みそ チーズ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・えのきたけ ほうれん草・人参	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	はーべすと	りんご
15	金	おべんとうのひ				せんべい	こくびすけっと
18	月	いりどうふ いんげんのみそきんぴら ごはん ふりかけ	豆腐・豚ひき肉・●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう さやいんげん・ごぼう・人参	砂糖 つきこんにゃく・調合ごま油・砂糖 米(国産)	そふとせんべい	●そふとほうろ
19	火	さけのたるたるやき ほうれんそうのなっとうあえ ごはん みそしる	サーモン 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・人参 大根・緑豆もやし・わかめ	小麦粉・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	せんべい	れーずんむしばん
20	水	どうふはんぱーぐ(やさいあんかけ) ぼてとさらだ むぎいりごはん ふりかけ こーんくりーむすーぶ	豆腐野菜ハンバーグ 牛乳	えのきたけ・人参・ほうれん草 コーン・きゅうり コーン・玉ねぎ・ブロッコリー	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	くらっかー	ふる一つ (ばなな)
21	木	はっほうさい たまごいりちゅうかさらだ ごはん ぎゅうにゅう	豚肉 ●卵・ちくわ 牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・もやし きゅうり・わかめ	油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	まんなうえはーず	●どらやき
22	金	ぶたにくときのこうどん いたりあんさらだ ふる一つよーぐるど	豚肉 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・しめじ・えのきたけ・青ねぎ ブロッコリー・赤パプリカ・コーン・レモン果汁 パイン(缶詰)	うどん 砂糖・オリーブ油 砂糖	はーべすと	しろいふうせん (みるくくりーむ) びすこ
25	月	さんどいっち にこみはんぱーぐ こーんさらだ	●卵・●ハム ハンバーグ	きゅうり コーン・ブロッコリー・人参	食パン・マヨネースタイプ(卵不使用) 油・砂糖 砂糖・オリーブ油	きなこせんべい	●やきどーなつ
26	火	とりのからあげ ぶろっこりーそえ だいこんときゅうりのごますあえ むぎいりごはん	鶏肉の唐揚げ ●卵	ブロッコリー わかめ・大根・人参・コーン	油 砂糖・白ごま 米(国産)・押麦	くらっかー	ふる一つ (みかん)
27	水	けんちょう たまごやさいのそてー ごはん ふりかけ みそしる	豆腐・鶏肉 ●卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参 ほうれん草・玉ねぎ・人参 えのきたけ・わかめ・玉ねぎ	調合ごま油・砂糖 油 米(国産)	せんべい	ほっとけーき
28	木	ぶたどん ひじきとやさしいため(かいそうめにゆー) ふる一つ(ばなな) ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ ひじき・緑豆もやし・人参・ピーマン ⑫バナナ	米(国産)・砂糖・でん粉 油・砂糖	そふとせんべい	ぶりん
29	金	さけのこうそうむにえる ちーずとおまめのさらだ ごはん ちきんぼとふ	ピンクサーモン チーズ・大豆 鶏肉	パセリ 人参・ブロッコリー 人参・キャベツ・ドライパセリ	小麦粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	はーべすと	せんべい (こくとうみるく)

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。