

	11月の献立表	3時おやつ		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1日(土)	ごはん 親子煮 磯辺和え 味噌汁	焼き芋	麦茶	鶏もも 卵 豆腐 だし入りみそ	せんべい 米 さつまいも	たまねぎ 根深ねぎ こまつな にんじん 焼きのり わかめ
3日(月)	文化の日					
4日(火)	わかめご飯 魚の塩焼き カレーマカロニサラダ 味噌汁	バナナケーキ	麦茶	さけ かわいい ロースハム だし入りみそ 卵	せんべい 米 調合油 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター	わかめ にんじん きゅうり たまねぎ バナナ レモン
5日(水)	ごはん スタミナ炒め れんこんサラダ 味噌汁	あげパン	麦茶	豚ロース 豆腐 油揚げ だし入りみそ	さつまいも 米 砂糖 ごま マヨネーズ ロールパン 調合油	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん きゅうり
6日(木)	ごはん 鶏のマヨ焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	シュガートースト	麦茶	鶏もも	ビスケット 米 マヨネーズ ごま 食パン バター グラニュー糖	こまつな ほうれんそう にんじん わかめ えのきだけ
7日(金)	きのこうどん 野菜と鶏の煮物 塩昆布サラダ	きつねおにぎり	麦茶	豚ばら 鶏もも 高野豆腐 油揚げ	うどん 砂糖 ごま油 米	バナナ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ しいたけ だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり 塩昆布
8日(土)	運動会					
10日(月)	ごはん 魚の照り焼き ひじきの炒め煮 すまし汁	さつまいものチーズ焼き	麦茶	かわいい さば 油揚げ 蒸し大豆 さつまあげ チェダーチーズ	ポーロ 米 調合油 砂糖 焼きふ さつまいも	しょうが ひじき にんじん さやいんげん ほうれんそう
11日(火)	ごはん タンドリーチキン さつま芋のレモン煮 スープ	あんサンド	麦茶	鶏もも ヨーグルト ベーコン ホイップクリーム	せんべい 米 砂糖 さつまいも 食パン あん	レモン トマト キャベツ
12日(水)	食パン クリームシチュー コーンサラダ バナナ	炊き込みご飯	麦茶	鶏もも 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 油揚げ	さつまいも 食パン じゃがいも ドレッシング 米	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり バナナ ごぼう しいたけ
13日(木)	ごはん チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ	あげない大学芋	麦茶	ふたひき肉 豆腐 チーズ 牛乳 卵 カニかま ベーコン	ビスケット 米 パン粉 マヨネーズ さつまいも 砂糖	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん
14日(金)	醤油ラーメン 蒸しぎょうざ ほうれん草のナムル	たぬきおにぎり	麦茶	ふたひき肉 なんと ぎょうざ	中華めん ごま ごま油 米 薄力粉 調合油	バナナ キャベツ コーン 根深ねぎ わかめ ほうれんそう にんじん もやし あおのり
15日(土)	ミートスパゲティ マセドアンサラダ スープ みかん缶	さつまいもカップケーキ	麦茶	ふたひき肉 ロースハム 卵 牛乳	せんべい マカロニ・スパゲッティ 調合油 じゃがいも さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター	にんじん たまねぎ トマトペースト きゅうり みかん缶
17日(月)	ごはん 魚のカレー風味焼き ポテトサラダ すまし汁	のり塩ポテト	麦茶	かわいい さけ ロースハム 豆腐	ポーロ 米 薄力粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ マッシュポテト フライドポテト	きゅうり にんじん わかめ えのきだけ あおのり
18日(火)	麻婆豆腐丼 中華和え 中華スープ	ツナマヨトースト	麦茶	豆腐 ふたひき肉 だし入りみそ ロースハム まぐろ チーズ	せんべい 米 片栗粉 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ	しいたけ 根深ねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ わかめ たまねぎ はくさい
19日(水)	ごはん 豚肉とキャベツの甘味噌炒め さつまいものバター醤油煮 すまし汁	きな粉揚げパン	麦茶	豚肩ロース だし入りみそ きなこ	さつまいも 米 砂糖 バター ロールパン 油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん えのきだけ
20日(木)	ごはん チリコンカン キャベツのサラダ スープ	チヂミ	麦茶	ふたひき肉 蒸し大豆 ロースハム ベーコン チーズ	ビスケット 米 ドレッシング 薄力粉	にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり ほうれんそう にら
21日(金)	お誕生会 ★お弁当を持たせてください	混ぜ込みおにぎり	麦茶	ふたひき肉 なんと みそ 豆乳	中華めん ごま 団子 プリン 米	バナナ 根深ねぎ もやし にら しょうが
22日(土)	ごはん 肉豆腐 白和え 味噌汁	スイートポテト	麦茶	豆腐 豚肩 油揚げ だし入りみそ 牛乳 卵	せんべい 米 砂糖 こんにゃく ごま さつまいも バター	はくさい にんじん 根深ねぎ ほうれんそう キャベツ
24日(月)	勤労感謝の日					
25日(火)	麦ごはん 魚の風味焼き 磯辺和え 味噌汁	コンソメポテト	麦茶	かわいい かじき だし入りみそ	せんべい おおむぎ 米 調合油 さつまいも フライドポテト	あおのり はくさい こまつな にんじん 焼きのり たまねぎ
26日(水)	キーマカレー コールスロー りんご	チーズサンド	麦茶	ふたひき肉 ロースハム チーズ	さつまいも 米 マヨネーズ 食パン	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ りんご
27日(木)	ごはん 魚のタルタルソース キャベツのサラダ 豚汁	ホットケーキ	麦茶	ロースハム 豚肩 豆腐 だし入りみそ 卵 牛乳	ビスケット 米 白身フライ 調合油 ドレッシング ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ 根深ねぎ
28日(金)	焼きそば 蒸ししゅうまい 中華スープ	ふかし芋	麦茶	豚ばら しゅうまい 卵	中華めん 調合油 さつまいも	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ わかめ 根深ねぎ
29日(土)	ハムたまごサンド ドレッシング和え スープ パイン	お好み焼き	麦茶	ロースハム 卵 カニかま ベーコン ふたひき肉 かつお節	せんべい 食パン マヨネーズ ドレッシング お好み焼き粉 調合油	ブロッコリー にんじん たまねぎ バイナップル缶 キャベツ 根深ねぎ
	幼児 632 Kcal 乳児 506 Kcal			★ 完了期は咀嚼具合を見て献立を変更することがあります。 ★ 材料の都合で予告なく献立を変更することがあります。		

