



11月の献立表



日	曜日	10時おやつ (キッズ)	献立名	15時おやつ (ファミリー)	食 品 名		
					血・肉・骨をつくる	力と体温となる	からだの調子を整える
1	日						
2	月	牛乳 クラッカー	ご飯 魚の竜田揚げ ブロッコリーの卵炒め	吸い物 フルーツ 豆乳餅	わかめ 魚 卵	米	玉ねぎ、ねぎ、えのき フルーツ 生姜、トマト ブロッコリー、人参
3	火						
4	水		秋の遠足♪	せんべい			
5	木	牛乳 かりんとう	ご飯 魚のガリパタ焼き 大根のそぼろ煮	みそ汁 フルーツ チーズ饅頭	高野豆腐 魚 鶏肉	米	小松菜、たまねぎ フルーツ にんにく 大根、人参、グリーンピース
6	金	牛乳 ビスケット	〈11月誕生日メニュー〉 ごはん スコップコロケ	コールスローサラダ 豆乳スープ ケーキ フルーツゼリー	ハム ベーコン、豆乳 合挽肉	米 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、コーン 白菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、トマト
7	土	牛乳 せんべい	牛丼 酢の物 かきたま汁	フルーツ ミニたい焼き	牛肉 わかめ 卵	米、しらたき	玉ねぎ、人参、ねぎ フルーツ キャベツ、きゅうり チンゲン菜、しめじ
8	日						
9	月	牛乳 ビスコ	ご飯 魚のマヨチーズ焼き 切り干し大根の煮物	みそ汁 フルーツ フライドポテト	スキムミルク、油揚げ 魚、チーズ 角天	米	ほうれん草、玉ねぎ フルーツ 切干大根、人参、さいいんげん
10	火	牛乳 クラッカー	ハヤシライス キャベツと大豆のサラダ フルーツ	フルーツヨーグルト	牛肉 大豆、ハム	米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり フルーツ
11	水	牛乳 ビスケット	パン 豆乳マカロニスープ 海藻サラダ	フルーツ 牛乳 青菜しらすおにぎり	牛乳 鶏肉、豆乳、スキムミルク 海藻ミックス、カニカマ	パン マカロニ、じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり
12	木	牛乳 チーズ	ご飯 豚肉のバーベキューソース 白菜の香り炒め	みそ汁 フルーツ 揚げパン	わかめ、豆腐、油揚げ、スキムミルク 豚肉 ハム	米 ごま	ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、きゅうり、しそ フルーツ
13	金	牛乳 かりんとう	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ	吸い物 フルーツ 芋ようかん	わかめ 魚 ツナフレーク	米 マカロニ	玉ねぎ、えのき、ねぎ フルーツ キャベツ、人参、ピーマン ミックスベジタブル、きゅうり
14	土	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ コンソメスープ	フルーツ 米粉ケーキ	豚肉 ハム	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、人参、トマト缶、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、フルーツ
15	日						
16	月	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の南部焼き 土佐酢和え	ビーフンスープ フルーツ プリン	鶏肉 卵	米 ごま	きくらげ、ニラ、玉ねぎ フルーツ チンゲン菜、にんじん
17	火	牛乳 かりんとう	ご飯 魚の塩焼き 高野豆腐の卵とじ	吸い物 フルーツ いも天	魚 高野豆腐、卵	米 巻き麩	ほうれん草、玉ねぎ フルーツ 人参、玉ねぎ、干しいたけ、さいいんげん
18	水	牛乳 ビスケット	パン トマトクリームスープ カニカマサラダ	フルーツ 牛乳 ツナカレーおにぎり	牛乳 鶏肉、牛乳、スキムミルク カニカマ	パン じゃがいも	フルーツ 玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン
19	木	牛乳 チーズ	ゆかりご飯 魚のフライ 酢味噌和え	卵スープ フルーツ ストロベリースコーン	卵 魚 かまぼこ	米	玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ フルーツ トマト キャベツ、きゅうり
20	金	牛乳 せんべい	ご飯 すき焼き風煮 ごま酢和え	つみれ汁 フルーツ じゃこマヨトースト	つみれ、スキムミルク 鶏肉、豆腐 わかめ	米 しらたき ごま	玉ねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ フルーツ 白菜、人参、しめじ、ねぎ キャベツ、きゅうり、みかん缶
21	土	牛乳 クラッカー	ソース焼きそば スマイルポテト けんちん汁	フルーツ せんべい	ウインナー、青のり 豆腐、鶏肉	焼きそば麺 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、人参 フルーツ 大根、人参、ごぼう、ねぎ
22	日						
23	月						
24	火	牛乳 ビスコ	ご飯 魚の磯辺焼き 厚揚げの肉みそあん	吸い物 フルーツ ココア蒸しパン	魚、青のり 厚揚げ、鶏肉	米	小松菜、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ フルーツ 玉ねぎ、グリーンピース
25	水	牛乳 クラッカー	パン 野菜たっぷりスープ チキンサラダ	フルーツ 牛乳 鶏そぼろおにぎり	牛乳 鶏肉 ささみ	パン	フルーツ キャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン
26	木	牛乳 せんべい	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	フルーツ ツナサンド	合挽肉 ハム	米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ
27	金	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉の香味焼き ちくわの磯辺揚げ	中華スープ オレンジゼリー スイートポテト	卵 豚肉 ちくわ、青のり	米 春雨	きくらげ、ほうれん草 玉ねぎ、にんにく、生姜
28	土	牛乳 かりんとう	マーボー丼 エビとアスパラの中華炒め もずくスープ	フルーツ クリームコンフェ	豆腐、豚肉 えび もずく、卵	米	玉ねぎ、もやし、人参、グリーンピース アスパラ、玉ねぎ、人参 竹の子、ニラ フルーツ
29	日						
30	月	牛乳 ビスコ	ご飯 魚のマヨチーズ焼き ひじきの煮物	吸い物 フルーツ きなこムース	魚、チーズ ひじき、大豆、ちくわ	米 麩	小松菜、玉ねぎ、えのき フルーツ ブロッコリー 人参、いんげん

※仕入れ等の関係で、献立を変更する場合があります。