

## 11月 予定献立表

日	曜日	こんだて	くあか> 血や肉をつくる	くきいろ> 熱や力になる	くみどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	土	沖縄風焼きそば 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	沖縄そば 油 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ きゅうり ねぎ オレンジ 山海ぶし	牛乳 キャロットおにぎり	
<b>3月 文化の日 (休園)</b>							
4	火	親子丼 パンサンダー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ベーコン 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 はるさめ ごま さつまいも	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 もやし きゅうり わかめ ねぎ みかん	牛乳 ふかし芋	
5	水	くふあじゅうしい からしな和え かぼちゃみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ からしな かぼちゃ バナナ	牛乳 きなこちんすこう	
6	木	芋ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 千切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 牛乳	米 さつまいも マヨネーズ 油 パン	コーン缶 パセリ 千切大根 昆布 人参 こんにゃく ほうれん草 なし	牛乳 ココア揚げパン	
7	金	チキンカレー じゃこサラダ えのきスープ 果物	鶏肉 しらす 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり えのき ねぎ みかん	牛乳 しそおにぎり	
8	土	<b>お弁当会 (お弁当たのしみだね!)</b>					
10	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 さつまいも バター 小麦粉 ごま	だいこん 人参 ブロッコリー 白滝 こまつな えのき ねぎ みかん	牛乳 さつま芋クッキー	
11	火	玄米ごはん 魚からあげ キャベツひき肉炒め 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン バター ごま	あおのり キャベツ 人参 玉葱 ねぎ ピーマン とうがん わかめ りんご	牛乳 ゴマクリームサンド	
12	水	三枚肉そば 白菜みそマヨ和え 粉ふき芋 果物	三枚肉 かまぼこ さけ 牛乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 米	ねぎ はくさい こまつな 人参 あおのり のり かき	牛乳 鮭おにぎり	
13	木	<b>お弁当会 (お弁当たのしみだね!)</b>					
14	金	(七五三メニュー)三色丼 ナムル じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 油揚げ ヨーグルト	米 押麦 砂糖 ごま じゃがいも 油	人参 いんげん もやし こまつな ピーマン ねぎ わかめ みかん	ヨーグルト クラッカー	
15	土	肉みそ丼 白菜おかか和え もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 パン	しょうが 人参 玉葱 しめじ ピーマン はくさい もずく ねぎ みかん	牛乳 パン	
17	月	雑穀ごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 ふ さつまいも	人参 玉葱 はくさい えのき ほうれんそう きゅうり わかめ りんご	牛乳 ふかし芋	
18	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 粉チーズ 牛乳	米 油 砂糖 バター 小麦粉	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな はくさい ねぎ みかん	牛乳 チーズサブレ	
19	水	カレーうどん 厚揚げの煮付け ホウレン草ごま和え 果物	豚肉 生揚げ ちくわ 牛乳 きな粉	じゃがいも 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 ねぎ ほうれんそう もやし バナナ	牛乳 きなこおにぎり	
20	木	玄米ごはん ハンバーグ ブロッコリー マヨネーズ炒め チンゲン菜スープ 果物	豚ひき ベーコン 牛乳 豆腐	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ふ バイン バター バイン粉	ブロッコリー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ みかん	牛乳 シナモントースト	
21	金	(御誕生日)ゆかりごはん 魚からあげ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	白身魚 牛乳	米 あわ 米粉Mix 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	玉葱 ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	
22	土	ナポリタンスパゲティー ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 きゅうり あおさ みかん	牛乳 ワカメおにぎり	
24	月	<b>振替休日 (休園)</b>					
25	火	中華丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 油	人参 玉葱 はくさい チンゲン菜 切干大根 きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 ごま揚げ団子	
26	水	パン 豆乳と豚肉のシチュー チーズ入り卵焼き 小松菜ツナ和え 果物	豚肉 豆乳 卵 チーズ ツナ缶 しらす 牛乳	パン じゃがいも バター マカロニ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 ひじき こまつな あおのり バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	
27	木	黒米ごはん きびなごのカレー揚げ 人参シリシリ カリカリ胡瓜 イナムドウチ 果物	きびなご 卵 豚肉 かまぼこ ヨーグルト	米 黒米 片栗粉 油	人参 玉葱 にら きゅうり 乾しいたけ こんにゃく ねぎ みかん	ヨーグルト クラッカー	
28	金	あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 あわ じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 はるさめ パン	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな えのき わかめ かき	牛乳 ジャムパン	
29	土	焼肉丼 もずくの酢の物 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	砂糖 油	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 もずく きゅうり だいこん ねぎ かぼちゃ みかん	牛乳 スイートパンプキン	

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。