

献立予定表 11月

D a o p 11月の指導計画・・・好き嫌いせず意欲的に食べる。A B C E

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 豚肉と野菜の 味噌炒め ひじき煮付	文化の日	おべんとうの日	ごはん 大根のそぼろ煮 野菜のじゃこ炒め	ごはん 豚の天ぷら 野菜サラダ すまし汁	ちゃんぽんめん
米・豚肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・もやし なると・椎茸・味噌 ひじき・ちくわ グリーンピース			米・豚ミンチ・大根 人参・里芋・かまぼこ こんにゃく・厚あげ 小松菜・ちりめん・鰹節	米・豚肉・天ぷら粉 きゅうり・人参・トマト レタス・玉ねぎ・かまぼこ えのき・青ねぎ	中華麺・豚肉・人参 玉ねぎ・キャベツ・椎茸 なると・青ねぎ・もやし 鶏ガラ
牛乳・ポテトチップス		牛乳・ちんすこう	大学芋	みかんゼリー	ヤクルト・ぱりんこ
9	10	11	12	13	14
チャーハン ブロッコリーの ごま和え 中華スープ	ごはん 肉じゃが きゅうりともやしの 酢の物	ごはん 豆腐の中華煮 ほうれんそう おひたし	ごはん カレイの磯部揚げ 千切大根煮付 味噌汁	焼肉丼 春雨スープ 中華きゅうり	ハヤシライス
米・牛ミンチ・人参 玉ねぎ・青ねぎ・コーン 鶏ガラ・ブロッコリー ごま・椎茸・チンゲン菜 豚肉・椎茸	米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・かまぼこ 糸こんにゃく・きゅうり グリーンピース・もやし 酢・砂糖	米・豚肉・豆腐・玉ねぎ 人参・なると・白菜 もやし・たけのこ・イカ 片栗粉・ほうれん草 鰹節	米・カレイ・青のり 天ぷら粉・油・人参 千切大根・ちくわ かぼちゃ・玉ねぎ かまぼこ・味噌・青ねぎ	米・牛肉・人参・玉ねぎ もやし・ピーマン・豚肉 白菜・春雨・きゅうり 鶏ガラ・ごま油	米・牛肉・玉ねぎ・人参 ハヤシルウ・グリーンピース マッシュルーム
牛乳・ミレービスケット	ヤクルト・とんがりコーン	コアコア	牛乳・おさつスナック	りんごジュース・ミルクパン	ヤクルト・ハッピーターン
16	17	18	19	20	21
ごはん 筑前煮 ウインナーと キャベツ炒め	鮭寿司 すまし汁 ちくわの磯部焼	おべんとうの日	ごはん 和風ハンバーグ 温野菜 味噌汁	カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬	ピラフ コンソメスープ
米・豚肉・れんこん 人参・たけのこ・ごぼう こんにゃく・椎茸・ちくわ じゃが芋・ウインナー キャベツ・コーン	米・鮭・たくあん・きゅうり 酢・砂糖・えのき 玉ねぎ・かまぼこ 長ねぎ・豆腐・青ねぎ ちくわ		米・合びき・豆腐 玉ねぎ・ブロッコリー 人参・じゃが芋・薄あげ かまぼこ・青ねぎ・味噌	米・牛肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・カレー粉 みかん・パイナップル・桃 ヨーグルト・福神漬	米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・コーン・青ねぎ 鶏ガラ
牛乳・チキンナゲット	ヤクルト・セサミスティック	フレンチトースト	バナナ	牛乳・豆乳クッキー	ヤクルト・星たべよ
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	わかめごはん 肉うどん りんご	きのこごはん さわらの味噌焼き 里芋と がんもどき煮付	ごはん コロケ 春雨サラダ わかめ味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き たまご焼き 味噌汁	牛丼
	米・わかめ・うどん・牛肉 薄あげ・玉ねぎ・青ねぎ かまぼこ・人参・りんご	米・しめじ・えのき まいたけ・さわら・味噌 砂糖・里芋・がんもどき 人参・三つ葉・絹さや	米・合びき・じゃが芋 人参・春雨・かにかま きゅうり・コーン・酢 砂糖・味噌・わかめ 玉ねぎ・かまぼこ	米・鶏肉・ブロッコリー たまご・玉ねぎ・人参 南瓜・青ねぎ・味噌	米・牛肉・玉ねぎ しめじ・糸こんにゃく かまぼこ・青ねぎ
	ヤクルト・ぱりんこ	ぶどうゼリー	牛乳・スティックパン	野菜ジュース・ふかし芋	ヤクルト・ぼたぼた焼き
30					
山吹ごはん さつま汁 みかん					
米・たまご・ちりめん ごま・人参・野沢菜 さつま芋・玉ねぎ 豚肉・こんにゃく・ごぼう 味噌・みかん					
牛乳・お米スナック					

☆献立は変更する事があります。