

献立予定表 11月

D a o p 1 1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	
1	わかめごはん 牛肉の野菜炒め 南瓜の味噌汁	2	ごはん 大根のそぼろ煮 小松菜とちくわの ごま和え	3	文化の日	4	十六穀米ごはん すき焼き風煮 たまご焼き	5	ごはん チキンカツ 温野菜 かぶと白菜のスープ	6	きざみうどん
米・わかめ・牛肉・人参 キャベツ・もやし・玉ねぎ 椎茸・ちくわ・ニラ・南瓜 青ねぎ・味噌		米・豚ミンチ・大根 人参・里芋・厚揚げ 椎茸・かまぼこ・小松菜 ちくわ・グリーンピース ごま・砂糖・醤油				十六穀米・豚肉・白菜 人参・玉ねぎ・かまぼこ 糸こんにゃく・焼き豆腐 青ねぎ・たまご・砂糖 醤油		米・鶏肉・小麦粉 パン粉・マヨドレ・人参 ブロッコリー・ベーコン 白菜・玉ねぎ・鶏ガラ かぶ・油		うどん・牛肉・人参 玉ねぎ・うすあげ・青ねぎ わかめ	
牛乳・フランクフルト		ヤクルト・豆乳クッキー				牛乳・ふかし芋		みかんゼリー		ヤクルト・ぱりんこ	
8	おべんとうの日	9	ごはん さわらの塩焼き 千切大根煮付 すまし汁	10	高菜チャーハン マカロニサラダ チンゲン菜の スープ	11	ごはん ハンバーグ ブロッコリー・トマト キャベツのスープ	12	三色ごはん ひじきサラダ わかめの味噌汁	13	木の葉丼
		米・さわら・千切大根 人参・ちくわ・里芋 絹さや・えのき・かまぼこ 玉ねぎ・青ねぎ		米・高菜漬・玉ねぎ 人参・コーン・青ねぎ なると・マカロニ・きゅうり シャウエッセン・もやし チンゲン菜・マヨドレ		米・合びきミンチ・玉ねぎ マヨドレ・ブロッコリー トマト・キャベツ・人参 シャウエッセン・コンソメ パセリ		米・豚ミンチ・たまご 絹さや・ひじき・枝豆 人参・コーン・キャベツ マヨドレ・わかめ・味噌 うすあげ		米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・うすあげ・青ねぎ 椎茸・たまご	
ヤクルト・れんこんチップ		牛乳・ジャムパン		柿		牛乳・小魚カルシウム		バナナ		ヤクルト・ハッピーターン	
15	ごはん 八宝菜 ミートボール	16	ごはん 肉じゃが 平天としろ菜の 煮浸し	17	山吹ごはん さつま汁	18	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ	19	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの昆布和え 豆腐の味噌汁	20	わかめおにぎり 味噌汁
米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・なると・椎茸 えび・イカ・もやし チンゲン菜・ミートボール 鶏から		米・豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・グリーンピース かまぼこ・糸こんにゃく しろ菜・平天・砂糖 醤油		米・野沢菜・人参 たまご・ちりめん・ごま 豚肉・さつま芋・玉ねぎ こんにゃく・厚揚げ 青ねぎ・味噌		ロールパン・牛肉・人参 玉ねぎ・じゃが芋・しめじ ブロッコリー・レタス きゅうり・トマト・ツナ缶 ドレッシング		米・紅鮭・キャベツ・人 参 玉ねぎ・小松菜・しめじ 味噌・きゅうり・ごま 豆腐・うすあげ・青ねぎ		米・わかめ・白菜・えのき 玉ねぎ・大根・人参 青ねぎ・味噌	
牛乳・ビスコ		ジョア・おさつスナック		りんごゼリー		牛乳・かりんとう		フルーツポンチ			
22	梅ちりめんごはん ちゃんぽんめん きゅうりごま和え	23	勤労感謝の日	24	おべんとうの日	25	ごはん 豚肉とさつま芋の 煮物 ほうれん草のお浸し	26	カレーライス 大根サラダ フルーチェ	27	ブルコギ丼
米・ちりめん・梅干し 豚肉・中華麺・人参 キャベツ・玉ねぎ・椎茸 もやし・なると・青ねぎ きゅうり・ごま						米・豚肉・さつま芋 人参・玉ねぎ・なすび こんにゃく・ごぼう・厚揚げ グリーンピース・鰹節 ほうれん草		米・牛肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・かにかま カレーウ・きゅうり 大根・マヨドレ フルーチェ		米・牛肉・人参・玉ねぎ ピーマン・もやし・醤油 ごま油	
牛乳・ハッピーターン				ちんすこう		牛乳・麦ロールパン		りんごジュース・お米スナック		ヤクルト・星たべよ	
29	五目寿司 すまし汁 オレンジ	30	ごはん コロッケ 春雨サラダ 大根の味噌汁								
米・高野豆腐・ごぼう 人参・椎茸・うすあげ かまぼこ・玉ねぎ 青ねぎ・えのき・豆腐 酢・砂糖・オレンジ		米・合びきミンチ・人参 じゃが芋・パン粉・春雨 シャウエッセン・きゅうり 酢・砂糖・大根・白菜 長ねぎ・青ねぎ・味噌									
牛乳・さやえんどう		ヤクルト・ミレービスケット									

☆献立は変更する事があります。