





2023年11月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 (水)	ロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ	ロールパン・じゃが芋 マカロニ・マヨドレ	牛肉・ウインナー	人参・玉ネギ・ブロッコリー コーン・きゅうり	食塩・シチュールウ	パインゼリー
2 (木)	ごはん 八宝菜 ミートボール	米・パン粉	豚肉・エビ・イカ・なると 鶏ミンチ	人参・玉ネギ・チンゲン菜 白菜・椎茸・もやし	食塩・酒・ソース	牛乳 豆乳クッキー
4 (土)	豚の生姜焼き丼	米・砂糖	豚肉	人参・玉ネギ・ピーマン もやし・生姜	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース 星たべよ
6 (月)	ごはん すき焼き風煮 たまご焼き	米・糸こんにゃく・すきふ	豚肉・かまぼこ・焼き豆腐 たまご・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 ねじねじ
7 (火)	ごはん わかめスープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ	米・ぎょうざの皮・春雨・油 ごま・砂糖	豚ミンチ・かにかま	きゅうり・人参・コーン わかめ・青ネギ	食塩・鶏ガラ・酢・酒	ヤクルト セサミステック
8 (水)	鮭寿司 すまし汁 野菜ゼリー	米・砂糖	鮭・うすあげ・かまぼこ 豆腐	きゅうり・たくあん・えのき 人参・玉ネギ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒・酢	アシドミルクいちご チキンナゲット
9 (木)	ごはん 味噌汁 豚肉となすびの煮物 きゅうりとちくわ和え	米・砂糖・さつま芋・マヨドレ こんにゃく	豚肉・ちくわ・味噌・牛乳 うすあげ	なすび・人参・玉ネギ・ごぼう・わかめ グリーンピース・きゅうり・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 コーンフレーク
10 (金)	ごはん オニオンスープ 鶏肉のバジルソテー カレーポテトサラダ	米・オリーブオイル・マヨドレ じゃが芋	鶏肉・ウインナー	人参・玉ネギ・きゅうり コーン・パセリ・バジル	食塩・酒・コンソメ	りんごジュース ハッピーターン
11 (土)	中華丼	米	豚肉・エビ・イカ	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 もやし・チンゲン菜	食塩・鶏ガラ	りんごジュース ぼたぼた焼き
13 (月)	わかめごはん ちゃんぽんめん バナナ	米・中華めん	豚肉・なると・牛乳	人参・玉ネギ・キャベツ・椎茸 もやし・青ネギ・バナナ	食塩・醤油・鶏ガラ・酒	牛乳 お米スナック
14 (火)	山吹ごはん 白菜の豆乳スープ ウインナーソテー 	米・ごま・油	たまご・豆腐・ウインナー 味噌・ちりめん・豆乳	人参・野沢菜・玉ネギ・生姜 青ネギ・しめじ	食塩・こしょう・酒	ヤクルト ふかし芋
15 (水)	おべんとうの日	ホットケーキ粉・油・砂糖	豆腐			豆腐ドーナツ
16 (木)	チキンライス ポトフ フライドポテト	米・じゃが芋・油	豚ミンチ・ウインナー・牛乳	人参・玉ネギ・グリーンピース コーン・かぶ・ブロッコリー・しめじ	食塩・ケチャップ・コンソメ	牛乳 ミレービスケット
17 (金)	ごはん さつま芋味噌汁 エビカツ キャベツのゆかり和え	米・さつま芋・油・小麦粉 パン粉・ごま	エビ・豚肉・味噌・うすあげ	人参・玉ネギ・キャベツ ゆかり・青ネギ	食塩・醤油・酒	野菜ジュース かっぱえびせん
18 (土)	おにぎり	米				
20 (月)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとかにかま和え	米・じゃが芋・糸こんにゃく ごま・砂糖	豚肉・かまぼこ・かにかま 牛乳	人参・玉ネギ・グリーンピース ブロッコリー	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 ぱりんこ
21 (火)	ごはん わかめ味噌汁 さわら醤油漬 小松菜ごま和え	米・油・ごま・砂糖	さわら・うすあげ	人参・玉ネギ・小松菜 わかめ・青ネギ・生姜	食塩・醤油・みりん・酒	ヤクルト えびまる
22 (水)	ハヤシライス 福神漬 冷しゃぶサラダ ヨーグルト	米・油	牛肉・豚肉・ヨーグルト	人参・玉ネギ・マッシュルーム・レタス グリーンピース・きゅうり・福神漬	食塩・ハヤシルウ ドレッシング	フルーツポンチ
24 (金)	枝豆ごはん 豚汁 千切大根煮付け	米・こんにゃく・砂糖	豚肉・枝豆・かまぼこ 味噌	人参・玉ネギ・大根・ごぼう 千切大根・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	オレンジジュース おにぎりせんべい
25 (土)	ミートスパゲティー	スパゲティー・油	合ミンチ	人参・玉ネギ・マッシュルーム トマト・グリーンピース	食塩・ケチャップ	りんごジュース ハッピーターン
27 (月)	ピラフ 豆腐の中華スープ みかん	米	豚ミンチ・豆腐・牛乳	人参・玉ネギ・コーン・青ネギ・椎茸 グリーンピース・チンゲン菜・みかん	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 コーンスナック
28 (火)	ごはん 大根味噌汁 コロケ ほうれん草おひたし	米・小麦粉・パン粉・油 ごま	合ミンチ・かまぼこ・味噌	人参・玉ネギ・大根・青ネギ ほうれん草	食塩・酒	ヤクルト ぱりんこ
29 (水)	ごはん きゅーちゃん漬 カレーうどん 平天としろ菜の煮物	米・うどん	牛肉・かまぼこ・平天 うすあげ	人参・玉ネギ・青ネギ しろ菜・きゅーちゃん漬	食塩・醤油・みりん・酒 カレールウ	バナナヨーグルト
30 (木)	ごはん かきたま汁 筑前煮 	米・こんにゃく・砂糖 パン	豚肉・たまご・ちくわ・牛乳	人参・玉ネギ・えのき・青ネギ れんこん・ごぼう・たけのこ 絹さや・オレンジ	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 ジャムパン



マークが付いている日はインスタに投稿しています！