





2024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 (金)	ごはん 豆腐の味噌汁 筑前煮 ほうれん草のおひたし	米・じゃが芋・こんにやく 砂糖・白ゴマ	豚肉・ちくわ・かつお節 豆腐・かまぼこ・味噌	人参・たけのこ・ごぼう・椎茸・絹さや ほうれん草・玉ネギ・青ネギ・れんこん	食塩・酒・みりん・醤油	スポロン ベジたべる
2 (土)	他人丼	米・砂糖	牛肉・うすあげ・かまぼこ 卵	玉ネギ・人参・りんごジュース	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ぱりんこ
5 (火)	ごはん チンゲン菜スープ 春巻き パンパンジーサラダ	米・油・砂糖・ゴマ油 春巻きの皮・片栗粉	鶏ささみ・なると・豚肉 豚ミンチ・ヤクルト	きゅうり・コーン缶・青ネギ・玉ネギ チンゲン菜・人参・たけのこ・キャベツ 椎茸	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ・酢	ヤクルト 動物ビスケット
6 (水)	十六穀米ごはん 豚肉となすびの煮物 レタスとわかめのサラダ	米・十六穀米の素・さつま芋 こんにやく・砂糖	豚肉・平天・しらす	玉ネギ・人参・なす・ごぼう・レタス グリーンピース・きゅうり・わかめ バナナ	食塩・酒・みりん・醤油 和風ドレッシング	バナナ
7 (木)	ロールパン かぶのクリームシチュー 枝豆コーン	麦ロール	豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー・枝豆 しめじ・かぶ・コーン缶	食塩・シチュールウ	牛乳 リッツ
8 (金)	ごはん えのきの味噌汁 カレー肉じゃが キャベツのゴマ和え	米・じゃが芋・糸こんにやく 砂糖・白ゴマ・ゼリー	豚肉・かまぼこ・ちくわ 豆腐・味噌	玉ネギ・人参・グリーンピース キャベツ・えのき・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 カレー粉	みかんゼリー
9 (土)	焼きそば 長ネギの味噌汁	中華めん	豚肉・イカ・うすあげ かまぼこ・味噌	玉ネギ・人参・キャベツ・青のり もやし・長ネギ・青ネギ りんごジュース	食塩・ソース	りんごジュース 星たべよ
11 (月)	エビピラフ ニラと卵のスープ ミートボール 福神漬	米・コーンフレーク	エビ・卵・牛乳・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・グリーンピース コーン缶・ニラ・福神漬	食塩・鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
12 (火)	鮭寿司 すまし汁 たまご焼き	米・砂糖	鮭・豆腐・かまぼこ・卵 うすあげ・ヤクルト	玉ネギ・人参・きゅうり たくあん・えのき・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油 酢	ヤクルト さやえんどう
13 (水)	ごはん 鶏肉のバジルソテー ほうれん草と春雨の おかかゴママヨサラダ 	米・オリーブ油・春雨・砂糖 マヨドレ・白ゴマ・ゴマ油	鶏肉・かまぼこ・かつお節 ヨーグルト	ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油	コアコア ヨーグルト
14 (木)	わかめごはん 豚汁うどん オレンジ	米・うどん・こんにやく	豚肉・かまぼこ・味噌 牛乳	玉ネギ・人参・わかめ・大根 青ネギ・ごぼう・オレンジ	食塩	牛乳 マリー
15 (金)	ごはん 焼きぎょうざ 春雨スープ	米・春雨・小麦粉・さつま芋	豚ミンチ・豚肉・なると	玉ネギ・人参・椎茸・白菜 チンゲン菜・野菜ジュース	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	野菜ジュース ふかし芋
16 (土)	ちゃんぽんめん	中華めん	豚肉・なると	玉ネギ・人参・キャベツ・椎茸 もやし・青ネギ・りんごジュース	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ソフトせんべい
18 (月)	さつま芋ごはん 大根そぼろ煮 ウインナーとキャベツのソテー	米・さつま芋・里芋・砂糖 こんにやく	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ ウインナー・残ソダット・牛乳	大根・人参・グリーンピース キャベツ・パプリカ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 チキンナゲット
19 (火)	ごはん 白菜の味噌汁 さわらの醤油漬け ちくわの磯辺焼き	米・砂糖・ゴマ油・麦ロール メープルシロップ	さわら・ちくわ・うすあげ 味噌・ジョア	青のり・白菜・しめじ 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	ジョア メープルパン
20 (水)	ごはん チンジャオロース 豆腐の中華スープ	米・ゴマ油	牛肉・豚肉・豆腐・なると	玉ネギ・人参・ピーマン・パプリカ 椎茸・たけのこ・チンゲン菜・白菜	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	りんごゼリー
21 (木)	野沢菜ちりめんごはん すぎ焼き風煮 きゅうりとカニカマ酢のもの	米・白ゴマ・糸こんにやく ふ・砂糖・りんごゼリー	豚肉・しらす・焼き豆腐 かまぼこ・カニカマ・牛乳	玉ネギ・人参・野沢菜漬け・白菜・椎茸 青ネギ・きゅうり・わかめ・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 お米スナック
22 (金)	ごはん 八宝菜 シュウマイ	米・片栗粉・シュウマイの皮 パン粉	豚肉・エビ・イカ・なると 豚ミンチ・ヨーグルト	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・チンゲン菜 たけのこ・もやし・生姜・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	バナナ ヨーグルト
25 (月)	ごはん 肉団子の甘酢あん オニオンスープ	米・じゃが芋・片栗粉	豚ミンチ・牛乳	玉ネギ・人参・ピーマン パプリカ・たけのこ・しめじ	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 ミレービスケット
26 (火)	ごはん 南瓜そぼろ煮 マカロニサラダ	米・砂糖・マカロニ マヨドレ	豚ミンチ・厚揚げ・ウインナー ヤクルト	玉ネギ・人参・南瓜・きゅうり グリーンピース・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト ポテコ
27 (水)	マーボー丼 白菜の豆乳スープ きゅうりナムル	米・砂糖・片栗粉・ゴマ油 白ゴマ	豚ミンチ・豚肉・豆腐 豆乳・なると・味噌	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ・白菜 青ネギ・しめじ・柿・きゅうり・もやし	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	柿
28 (木)	ごはん うすあげの味噌汁 コロケ 春雨サラダ 	米・じゃが芋・パン粉・油 春雨・砂糖・蒸しパンミックス	合ミンチ・うすあげ・かまぼこ 味噌・カニカマ・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ きゅうり・コーン缶	食塩・酢・醤油	牛乳 蒸しパン
29 (金)	山吹ごはん けんちん煮 さつま芋の味噌汁	米・白ゴマ・こんにやく 里芋・さつま芋・砂糖	豚肉・しらす・卵・厚揚げ・かまぼこ うすあげ・味噌・ヨーグルト	野沢菜漬け・人参・大根・ごぼう グリーンピース・玉ネギ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	ファイバー ヨーグルト
30 (土)	おにぎり	米				



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています