



2025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 (土)	ビビンバ丼	米・ゴマ油・ゴマ・油	牛肉	もやし・ほうれん草・玉ネギ 人参	食塩・鶏ガラ	りんごジュース 星たべよ
4 (火)	ピラフ 福神漬 豆腐の中華スープ オレンジ	米・油・ゴマ油	豚肉・豚ミンチ・豆腐 なると・ジョア	玉ネギ・人参・チンゲン菜・白菜・椎茸 青ネギ・グリーンピース・コーン缶 福神漬・オレンジ	食塩・鶏ガラ	ジョア かっぱえびせん
5 (水)	ごはん 豚肉とパプリカの甘酢あん レタスとわかめのサラダ	米・じゃが芋・片栗粉	豚肉・しらす・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・ピーマン パプリカ・レタス・わかめ・きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油 酢・和風ドレッシング	牛乳 ビスコ
6 (木)	ロールパン 白菜のクリームシチュー フルーツサラダ	ロールパン・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー・しめじ コーン缶・白菜・パイン缶・桃缶 みかん缶・青のり	食塩・シチュールウ	牛乳 のり塩ポテト
7 (金)	ごはん さつま芋味噌汁 さわらの竜田揚げ ブロッコリー	米・油・片栗粉・さつま芋	さわら・うすあげ・豚肉 かまぼこ・味噌	ブロッコリー・玉ネギ・人参 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ゼリー
8 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	玉ネギ・人参・グリーンピース マッシュルーム缶	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ばりんこ
10 (月)	わかめごはん 豚肉の生姜焼き うすあげ味噌汁	米・砂糖・油・さつま芋	豚肉・うすあげ・かまぼこ 味噌・牛乳	玉ネギ・人参・わかめ・椎茸 ピーマン・パプリカ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ふかし芋
11 (火)	ごはん 白菜の豆乳スープ 鶏のバジルソテー 温野菜	米・オリーブ油	鶏肉・豚肉・豆乳・豆腐 味噌・なると・ヤクルト	白菜・玉ネギ・人参・青ネギ しめじ・ブロッコリー	食塩・バジル・鶏ガラ	ヤクルト 雪の宿
12 (水)	おべんとうの日	さつま芋・砂糖・油 ホットケーキミックス	牛乳・豆乳			牛乳  さつま芋クッキー
13 (木)	ごはん えのきの味噌汁 コロッケ キャベツのじゃこあえ	米・じゃが芋・油 コーンフレーク	しらす・ちくわ・豆腐 味噌・牛乳	キャベツ・玉ネギ・青ネギ えのき	食塩・醤油	牛乳 コーンフレーク
14 (金)	ごはん 八宝菜 春巻き	米・片栗粉・春巻き皮 油	豚肉・エビ・イカ・なると 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	食塩・鶏ガラ	コアコア ヨーグルト
15 (土)	木の葉丼	米・砂糖	豚肉・卵・かまぼこ うすあげ	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース ソフトサラダ
17 (月)	十六穀米ごはん すき焼き風煮 ちくわの磯辺焼き	米・十六穀米の素・砂糖・油 糸こんにゃく・ふ・ゴマ油	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ ちくわ・牛乳・チキンナゲット	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・青のり	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 チキンナゲット
18 (火)	ごはん 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの昆布ナムル	米・マヨドレ・じゃが芋 こんにゃく・ゴマ・ゴマ油	鮭・豚肉・かまぼこ・味噌 豆腐・ジョア	玉ネギ・人参・ごぼう・大根 青ネギ・ブロッコリー・塩昆布	食塩	ジョア お米スナック
19 (水)	野沢菜ちりめんごはん 大根のそぼろ煮 きゅうりとカニカマの酢の物	米・ゴマ・里芋・こんにゃく 砂糖	豚ミンチ・しらす・かまぼこ 厚揚げ・カニカマ・牛乳	野沢菜・大根・グリーンピース・人参 きゅうり・わかめ・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 酢	牛乳 ベジたべる
20 (木)	昆布ごはん ちゃんぽんめん 揚げシュウマイ	米・ゴマ・中華めん・油・砂糖 ぶどうゼリー・蒸しパンミックス シュウマイの皮	豚肉・なると・牛乳 豚ミンチ	塩昆布・玉ネギ・人参・椎茸 キャベツ・もやし・青ネギ	食塩・酒・醤油・鶏ガラ	牛乳 蒸しパン
21 (金)	ボークカレーライス 福神漬 れんこんサラダ 野菜ゼリー	米・じゃが芋・油・マヨドレ ゴマ 	豚肉・ちくわ・ツナ缶	玉ネギ・人参・大葉・コーン缶 れんこん・ブロッコリー・福神漬	食塩・カレールウ	野菜ジュース ミレービスケット
22 (土)	焼きそば	中華めん・油	豚肉・イカ	玉ネギ・人参・キャベツ もやし・青のり	食塩・焼きそばソース オイスターソース	りんごジュース ハッピーターン
25 (火)	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーともやしの  中華サラダ	米・砂糖・片栗粉・ゴマ油 ゴマ・油	豚ミンチ・豆腐・カニカマ ヤクルト・ウインナー	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ ブロッコリー・もやし	食塩・酒・みりん・醤油 酢	ヤクルト ウインナーソテー
26 (水)	五目寿司 たまご焼き にゅうめん	米・砂糖・ロールパン そうめん・メープルシロップ	高野豆腐・うすあげ・かまぼこ 卵	人参・ごぼう・れんこん・たけのこ 干し椎茸・玉ネギ・さやえんどう・えのき 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 メープルパン
27 (木)	枝豆ごはん 肉じゃが ほうれん草のコーン炒め	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖	豚肉・ウインナー・かまぼこ 牛乳	玉ネギ・人参・枝豆・コーン缶 グリーンピース・ほうれん草	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 豆乳クッキー
28 (金)	ごはん 長ネギ味噌汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ	米・砂糖・じゃが芋・マヨドレ	鶏肉・ウインナー・味噌 かまぼこ・うすあげ	人参・きゅうり・コーン缶 バナナ・長ネギ・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	バナナ
29 (土)	ロールパン スープバゲティー	スパゲティー・麦ロール	ウインナー	玉ネギ・人参・ブロッコリー しめじ・コーン缶	食塩・シチュールウ	りんごジュース 星たべよ



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

