



11月の献立表



都合により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

月	火	水	木	金	土
 <p>家族でなべを囲みましょう</p> <p>そもそも煮です。煮では、湯に負けず外でたくさん蒸かしています。美味しい湯では、湯かい食べ物で調理しましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがいっぱいあります。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に調理できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。</p>			1日 ご飯 牛しくれ煮 牛肉・ごぼう・糸こんに・ピーマン 砂糖・醤油・お好み・酒 和え物 フロッコリー・大根・かつお・砂糖・醤油 フチトマト みぞ汁 豆腐・玉葱・ネギ・だし・味噌 スキムミルク ホットケーキ HM・牛乳・卵・砂糖・メープル	2日 ご飯 サバの煮つけ サバ・土生巻・砂糖・醤油・酒 錦糸和え 小松菜・もやし・錦糸卵・砂糖・醤油 具だくさん汁 豆腐・大根・人参・ごぼう・白ネギ・うす揚げ だし・味噌 スキムミルク さつまいものメープル さつまいも・バター・メープル	 <p>文化の日</p>
5日 シーフードちゃんぽん 鶏・キャベツ・玉葱・人参・もやし・かまぼこ ピーマン・シーフードM・むきアサリ・白湯スー ちくわのカレー風味天 ちくわ・小麦粉・卵・カレー粉・油 ヨーグルト ヨーグルト	6日 木の葉丼 米・玉葱・人参・うす揚げ・かまぼこ・しめじ 高ネギ・卵・だし・砂糖・醤油・お好み きゅうりの酢の物 きゅうり・カニ風味・わかめ・酢・砂糖 すまし汁 大根・エノキ茸・だし・醤油	7日 うずまきパン タラのピザ焼き タラ・玉葱・ピーマン・パプリカ赤・ 塩・マヨネーズ・チーズ 大根とじゃこの和風サラダ 大根・きゅうり・ちりめん・かつお・ゆずかつお スープ もやし・わかめ・ベーコン・コンソメ	8日 カレーライス 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参 カレールー マカロニサラダ マカロニ・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・塩 ミニトマト ミニゼリー ミニゼリー	9日 さつまいもご飯 米・さつまいも・酒・塩・醤油 鮭の塩焼 サケ・塩 切干し大根 切干大根・人参・厚揚げ だし・砂糖・醤油・お好み みぞ汁 白菜・しめじ・だし・味噌 スキムミルク きな粉トースト 食パン・きな粉・バター・メープル	 <p>お弁当</p> <p>ほかほか焼き・ビスコ・リンゴジュース</p>
スキムミルク 卵ドック ロールパン・卵・きゅうり・マヨネーズ	スキムミルク りんごゼリー 寒天ゼリー・リンゴ缶	スキムミルク フレンチポテト フレンチポテト・油・塩	スキムミルク ココアケーキ HM・ココア・牛乳・卵・砂糖	スキムミルク キャラメル焼 焼・砂糖・バター	お弁当 ほかほか焼き・ビスコ・リンゴジュース
12日 ご飯 豚カツ 豚カツ・油・ケチャップ・ソース ビーンズサラダ キャベツ・ビーンズM・きゅうり・ツナ マヨネーズ・酢 スープ 玉葱・人参・ウインナー・コンソメ	13日 ご飯 かに五風 卵・玉葱・カニ風味・干しいたけ・水炊き・ネギ 塩・醤油・酒・砂糖・酢・片栗粉 ナムル ほうれん草・もやし・人参 酢・砂糖・醤油・ごま油・ごま みぞ汁 豆腐・うす揚げ・だし・味噌 スキムミルク プリン 寒天プリン・牛乳	14日 ご飯 味噌風味つくね 鶏ミンチ・エノキ茸・ネギ・卵・味噌 片栗粉・ごま キャベツの甘酢 キャベツ・ちくわ・人参・酢・砂糖 すまし汁 豆腐・大根・白ネギ・だし・醤油	15日 うずまきパン きのこのクリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ フロッコリー・牛乳・シチュールー ササミチーズフライ ササミチーズフライ・油 フルーツ 柿	16日 ご飯 サバの煮つけ サバ・土生巻・砂糖・醤油・酒 錦糸和え 小松菜・もやし・錦糸卵・砂糖・醤油 具だくさん汁 豆腐・大根・人参・ごぼう・白ネギ・うす揚げ だし・味噌 スキムミルク さつまいものメープル さつまいも・バター・メープル	17日 ジャムチーズサンド 食パン・ジャム・チーズ 照り焼きチキン 鶏肉・酒・醤油・砂糖・お好み・ミニトマト キャベツじゃこサラダ キャベツ・コーン・ちりめんじゃこ・青じょうし スープ 玉葱・人参・しめじ・コンソメ
スキムミルク キャラメル焼 焼・砂糖・バター	スキムミルク プリン 寒天プリン・牛乳	スキムミルク あん団子 白玉団子・小豆缶	スキムミルク フルーチェ フルーチェ・牛乳	スキムミルク さつまいものメープル さつまいも・バター・メープル	牛乳 雪の宿 ビスコ
19日 シーフードちゃんぽん 鶏・キャベツ・玉葱・人参・もやし・かまぼこ ピーマン・シーフードM・むきアサリ・白湯スー ちくわのカレー風味天 ちくわ・小麦粉・卵・カレー粉・油 ヨーグルト ヨーグルト	20日 木の葉丼 米・玉葱・人参・うす揚げ・かまぼこ・しめじ 高ネギ・卵・だし・砂糖・醤油・お好み きゅうりの酢の物 きゅうり・カニ風味・わかめ・酢・砂糖 すまし汁 大根・エノキ茸・だし・醤油	21日 うずまきパン タラのピザ焼き タラ・玉葱・ピーマン・パプリカ赤・ 塩・マヨネーズ・チーズ 大根とじゃこの和風サラダ 大根・きゅうり・ちりめん・かつお・ゆずかつお スープ もやし・わかめ・ベーコン・コンソメ	22日☆お誕生日会☆ エビフライカレー 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・エビフライ カレールー マカロニサラダ マカロニ・きゅうり・ツナ・マヨネーズ・塩 ミニトマト ミニゼリー ミニゼリー	11月23日  <p>勤労感謝の日</p>	24日  <p>お弁当</p> <p>ほかほか焼き・ビスコ・リンゴジュース</p>
スキムミルク 卵ドック ロールパン・卵・きゅうり・マヨネーズ	スキムミルク りんごゼリー 寒天ゼリー・リンゴ缶	スキムミルク フレンチポテト フレンチポテト・油・塩	スキムミルク ココアケーキ HM・ココア・牛乳・卵・砂糖	スキムミルク キャラメル焼 焼・砂糖・バター	お弁当 ほかほか焼き・ビスコ・リンゴジュース
26日 ご飯 豚カツ 豚カツ・油・ケチャップ・ソース ビーンズサラダ キャベツ・ビーンズM・きゅうり・ツナ マヨネーズ・酢 スープ 玉葱・人参・ウインナー・コンソメ	27日 ご飯 かに五風 卵・玉葱・カニ風味・干しいたけ・水炊き・ネギ 塩・醤油・酒・砂糖・酢・片栗粉 ナムル ほうれん草・もやし・人参 酢・砂糖・醤油・ごま油・ごま みぞ汁 豆腐・うす揚げ・だし・味噌 スキムミルク プリン 寒天プリン・牛乳	28日 ご飯 味噌風味つくね 鶏ミンチ・エノキ茸・ネギ・卵・味噌 片栗粉・ごま キャベツの甘酢 キャベツ・ちくわ・人参・酢・砂糖 すまし汁 豆腐・大根・白ネギ・だし・醤油	29日 うずまきパン きのこのクリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ フロッコリー・牛乳・シチュールー ササミチーズフライ ササミチーズフライ・油 フルーツ 柿	30日 さつまいもご飯 米・さつまいも・酒・塩・醤油 鮭の塩焼 サケ・塩 切干し大根 切干大根・人参・厚揚げ だし・砂糖・醤油・お好み みぞ汁 白菜・しめじ・だし・味噌 スキムミルク きな粉トースト 食パン・きな粉・バター・メープル	
スキムミルク キャラメル焼 焼・砂糖・バター	スキムミルク プリン 寒天プリン・牛乳	スキムミルク あん団子 白玉団子・小豆缶	スキムミルク フルーチェ フルーチェ・牛乳	スキムミルク キャラメル焼 焼・砂糖・バター	

月平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳以上児	608kcal	25.1g	16.2g	2.5g