

2024年11月

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
1	金	<b>秋の遠足(お弁当の日)</b> 					
2	土	豆乳担々麺 大根なます	牛乳 お菓子 果物	牛乳・フルーチェ フルーチェの素	フルーチェの素	牛乳 牛乳、豚ひき肉、豆乳、水煮大豆、ちりめん、わかめ	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しょうが
5	火	ご飯 凍り豆腐のオランダ煮 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 マシュマロクリスマスビー	米、メークイン、コーンフレーク、揚げ油、片栗粉、マーガリン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、チーズ、ちりめん	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、ピーマン	
6	水	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	牛乳 いがぐり坊や	米、さつまいも、そうめん、砂糖、小麦粉、揚げ油	牛乳、ぶり、みそ、油揚げ、かまぼこ、煮干し、スキムミルク、わかめ	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、しいたけ	
7	木	ご飯 大根と豚肉の煮物 春雨の酢の物 果物	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、春雨、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ちりめん、油揚げ	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、しょうが	
8	金	ご飯 鶏肉のレモン風味 コーンソテー 豆乳スープ	牛乳 りんごのコンポート	米、メークイン、砂糖、揚げ油、片栗粉、小麦粉、油、いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、えび	りんご、コーン、はくさい、たまねぎ、いんげん、レモン	
9	土	きつねうどん さつま揚げと人参のきんぴら	牛乳 お菓子 果物	うどん、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ	にんじん、こまつな	
11	月	ご飯 白身魚のオーロラソース 小松菜のソテー きのこのスープ	牛乳 お野菜プリッツ	米、パン粉、小麦粉、揚げ油、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、ホキ、卵、チーズ	にんじん、こまつな、コーン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	
12	火	ご飯 大豆の五目煮 青梗菜のおひたし 果物	牛乳 クラッカーサンド (カスタード)	米、こんにゃく、砂糖、油、小麦粉	牛乳、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ、卵、ちりめん、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、いんげん、こんぶ、しいたけ	
13	水	ご飯 すき焼き風煮 切干大根の甘酢和え 果物	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、糸蒟蒻、いりごま、砂糖、おつゆふ、油	牛乳、豆腐、卵、牛肉、牛肉、ロースハム、あおのり	はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しゅんぎく、コーン	
14	木	ご飯 ポークソテー スパゲティサラダ 果物	牛乳 シュガーラスク	米、味パン、スパゲティ、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン	
15	金	パン ビーフシチュー フレンチサラダ 果物	かぼちゃパパロア	メークイン、ビーフシチューの素、油、ロールパン	牛乳、牛肉、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、グリーンピース	
16	土	<b>お弁当の日</b> 					