

2025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	土	豆乳担々麺 大根なます	牛乳 果物 お菓子	中華麺、ごま、いりごま、ごま油、砂糖	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
4	火	ご飯 凍り豆腐のオランダ煮 フレンチサラダ 果物	牛乳 りんごのコンポート いりこ	米、メークイン、片栗粉、砂糖、油、揚げ油	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、ロースハム、かえりいりこ	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、レモン
5	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 クラッカーサンド(カスタード)	米、砂糖、小麦粉	牛乳、ぶり、みそ、油揚げ、かまぼこ、卵、煮干し、わかめ、ぶり	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
6	木	ご飯 大根と豚肉の煮物 春雨のごま酢和え 果物	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、春雨、マヨネーズ、砂糖、いりごま、油	牛乳、豚肉、ちりめん、油揚げ	だいこん、にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこんの葉、しょうが
7	金	ご飯 鶏肉のレモン風味 コーンソテー 豆乳スープ	牛乳 いがぐり坊や	米、さつまいも、メークイン、そうめん、砂糖、小麦粉、揚げ油、片栗粉、油、いりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、えび、スキムミルク	コーン、はくさい、たまねぎ、いんげん、レモン
8	土	 お弁当の日				
10	月	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかか和え 野菜スープ	牛乳 マシュマロクリスピー	米、メークイン、コーンフレーク、マーガリン	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、ほうれんそう、ねぎ
11	火	パン 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	鮭おむすび	米、パン粉、小麦粉、揚げ油、マヨネーズ、油、片栗粉、ロールパン	ホキ、卵、鮭フレーク、ホキ	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	水	ご飯 ポークソテー スパゲティサラダ 果物	牛乳 かぼちゃパバロア	米、スパゲティ、マヨネーズ、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
13	木	ご飯 すき焼き風煮 切干大根の甘酢和え 果物	牛乳 シュガーラスク	米、味パン、糸蒟蒻、砂糖、いりごま、マーガリン、おつゆ、油	牛乳、豆腐、牛肉、牛肉、ロースハム	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しゅんぎく、ねぎ
14	金	 秋の遠足(お弁当の日) おやつ フルーチェ(みかん)				
15	土	きつねうどん 里芋の煮っ転がし	牛乳 果物 お菓子	うどん、さといも、砂糖、うどん	牛乳、鶏肉、油揚げ	こまつな、にんじん



8日、14日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい。