2023年　11月　献立表

日付(曜日)	献立名	材料名 熱や力になる	材料名 からだをつくる	材料名 体の調子を整える	15時おやつ
1(水)	ご飯	米 70			おかし 五穀ビスケット
	さわらのみそ焼き		さわら 60		
	ひじき煮		ひじき 3 大豆 15 きざみ揚げ 6	人参 10 いんげん 6	
	白菜のすまし汁			白菜 18 玉ねぎ 10	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
2(木)	醤油ラーメン	ラーメン 100 (卵不使用)	豚肉 40	玉ねぎ 15 人参 10 もやし 15 コーン 10	ピザパン 食パン、玉ねぎ、チーズ ピーマン、ウインナー ケチャップ
	キャベツのツナ和え		ツナ 6	キャベツ 35 胡瓜 10 人参 8	
	大根のそぼろ煮		鶏肉 10	大根 40 グリンピース 3	牛乳
	バナナ			バナナ 40	
4(土)	麻婆豆腐丼	米 70	豚肉 35 豆腐 40	玉ねぎ 20 人参 10 干ししいたけ 0.5	おかし エースコイン
	もやしと胡瓜の和え物			もやし 35 胡瓜 10 人参 10	
	中華スープ		わかめ 0.4	玉ねぎ 8	
	りんご			りんご 30	牛乳
6(月)	豚丼	米 70 糸こんにゃく 10	豚肉 40	玉ねぎ 30 人参 15 干ししいたけ 1	おかし マリービスケット
	ほうれん草のしらす和え		しらす干し 6	ほうれん草 45 人参 10	
	豆腐のすまし汁		豆腐 15	白菜 10	
	梨			梨 30	牛乳
7(火)	ご飯	米 70			さつまいもの蒸しパン さつまいも、牛乳、上白糖 ホットケーキミックス
	鶏肉のケチャップ煮	じゃがいも 25	鶏肉 40	玉ねぎ 25 人参 10 しめじ 6	
	小松菜の和え物			小松菜 25 白菜 25 人参 10	
	大根のスープ			大根 20 コーン 6	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
8(水)	ご飯	米 70			ブルーベリーヨーグルト ヨーグルト、みかん缶 ブルーベリーソース
	たらの煮つけ		たら 60		
	炒り豆腐		豆腐 40 鶏肉 10	人参 8 干ししいたけ 0.5 キヌサヤ 5	
	ほうれん草の味噌汁			ほうれん草 15 玉ねぎ 10	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
9(木)	わかめおにぎり	米 35	わかめ 0.3		豆腐ドーナツ 豆腐、牛乳、上白糖 ホットケーキミックス 揚げ油
	肉うどん	うどん 120	豚肉 40	玉ねぎ 30 人参 15 ほうれん草 20	
	鶏ささみの胡麻和え		鶏ささみ 15	キャベツ 20 胡瓜 10 人参 10	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
10(金)	ご飯	米 70			おかし アンパンマン ソフトせんべい
	豚肉の味噌炒め		豚肉 40	玉ねぎ 20 人参 8 キャベツ 20 もやし 15 スナップエンドウ 5	
	さつまいものサラダ	さつまいも 32 マヨネーズ 6 (卵不使用)		胡瓜 10 コーン 6	
	わかめのすまし汁		わかめ 0.4 豆腐 10		
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
11(土)	ご飯	米 70			おかし 前田のクラッカー
	豆腐とひじきのつくね		鶏肉 40 豆腐 40 ひじき 0.5	玉ねぎ 15 人参 10	
	じゃがいもの煮物	じゃがいも 35	焼き竹輪 10	人参 10 グリンピース 2	
	小松菜の味噌汁			小松菜 16 玉ねぎ 10	
	りんご			りんご 30	牛乳
13(月)	ご飯	米 70			おかし エースコイン
	厚揚げのそぼろ煮		絹厚揚げ 35 豚肉 30	玉ねぎ 30 人参 10 グリンピース 5	
	白菜のおかか和え		焼き竹輪 6	白菜 40 ほうれん草 10 人参 10	
	わかめの味噌汁		わかめ 0.4 豆腐 10		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
14(火)	ツナピラフ	米 60	ツナ 12	玉ねぎ 15 コーン 6 人参 10 いんげん 5	バナナ蒸しケーキ ホットケーキミックス 上白糖、牛乳、バナナ
	鶏肉の照り焼き		鶏肉 55		
	フライドポテト	じゃがいも 10			
	ドレッシングサラダ			キャベツ 35 人参 8 胡瓜 8	
	ほうれん草のスープ			ほうれん草 18 玉ねぎ 8	牛乳
	ヤクルト		ヤクルト 65		
15(水)	ご飯	米 70			コーンフレーククッキー コーンフレーク 上白糖、小麦粉、サラダ油 ホットケーキミックス
	赤魚の西京焼き		赤魚 60		
	じゃがいもの炒め物	じゃがいも 40	合挽肉 8 (豚肉・牛肉)	玉ねぎ 10	
	小松菜のすまし汁			小松菜 16 玉ねぎ 10	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳

日付(曜日)	献立名	材料名 熱や力になる	材料名 からだをつくる	材料名 体の調子を整える	15時おやつ
16(木)	ご飯	米 70			おかし たべっ子どうぶつ
	肉豆腐		牛肉 30 豆腐 30	玉ねぎ 25 人参 10 白菜 15	
	いんげんの胡麻和え		焼き竹輪 8	いんげん 30 人参 10	
	大根の味噌汁		きざみ揚げ 4	大根 20 ねぎ 2	牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
17(金)	ロールパン	ロールパン 40			マカロニきな粉 マカロニ、上白糖 きな粉
	鶏肉のクリームシチュー	じゃがいも 20	鶏肉 40 牛乳 6	玉ねぎ 20 人参 10	
	ウインナー		ウインナー 20 (卵不使用)		
	ブロッコリーの和え物			ブロッコリー 35 人参 10 コーン 6	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
18(土)	あんかけ焼きそば	焼きそば 100	豚肉 40	玉ねぎ 25 人参 10 キャベツ 15 もやし 15 キヌサヤ 5	おかし ホームパイ
	大根のゴママヨネーズ和え	マヨネーズ 7 (卵不使用)		大根 40 コーン 6 胡瓜 10	
	豆腐のすまし汁	花麩 1	豆腐 20	ねぎ 2	牛乳
	バナナ			バナナ 40	
20(月)	ご飯	米 70			麩のラスク 麩、上白糖、バター
	鮭のパン粉焼き	マヨネーズ 6 (卵不使用)	鮭 60		
	ほうれん草のしめじ和え			ほうれん草 40 人参 10 しめじ 6	
	さつま汁	さつまいも 10	鶏肉 10	ごぼう 10 大根 10 ねぎ 2	牛乳
	オレンジ			オレンジ 30	
21(火)	ご飯	米 70			おかし マリービスケット
	豚肉の生姜炒め		豚肉 60	玉ねぎ 30 人参 10	
	キャベツの和え物			キャベツ 35 小松菜 10 人参 10	
	わかめのすまし汁		わかめ 0.4	玉ねぎ 6	
	みかん			みかん 30	牛乳
22(水)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 120	合挽肉 40 (豚肉・牛肉)	玉ねぎ 30 人参 20 マッシュルーム 10 グリンピース 8 トマト 10	ちんすこう 小麦粉、上白糖 サラダ油
	大根のサラダ			大根 35 胡瓜 10 コーン 10	
	ほうれん草のスープ			ほうれん草 18 玉ねぎ 10	牛乳
	バナナ			バナナ 40	
24(金)	ご飯	米 70			フルーチェ（りんご） フルーチェ、牛乳
	鶏肉のごまみそ焼き		鶏肉 80		
	切干大根の煮物		きざみ揚げ 6	切干大根 4 人参 10 干ししいたけ 0.5 いんげん 5	
	白菜のすまし汁		豆腐 10	白菜 18	お茶
	梨			梨 30	
25(土)	ご飯	米 70			おかし アンパンマン ソフトせんべい
	豚肉のカレー炒め	じゃがいも 20	豚肉 40	玉ねぎ 25 人参 10	
	春雨のマヨネーズ和え	春雨 6 マヨネーズ 6 (卵不使用)	鶏ささみ 8	胡瓜 10 人参 10	
	小松菜のスープ			小松菜 18 コーン 8	
	りんご			りんご 30	牛乳
27(月)	おかかふりかけご飯	米 70	おかかふりかけ 1		おかし たべっ子どうぶつ
	金平風煮	じゃがいも 30 こんにゃく 10	鶏肉 35	人参 20 ごぼう 20 グリンピース 5	
	オクラとコーンの和え物			オクラ 30 コーン 15	
	豆腐の味噌汁		豆腐 20 わかめ 0.2		牛乳
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	
28(火)	ご飯	米 70			ポテトもち じゃがいも、片栗粉 醤油、上白糖
	さわらのごまだれ焼き		さわら 60		
	高野豆腐の煮物		高野豆腐 6	人参 10 いんげん 5	
	白菜のすまし汁			白菜 18 小松菜 10	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
29(水)	五目うどん	うどん 120	豚肉 40	小松菜 15 人参 10 ねぎ 3 わかめ 0.3	あんバタートースト 食パン、こしあん バター
	さつまいもの甘煮	さつまいも 40			
	コロコロサラダ	マヨネーズ 7 (卵不使用)		大根 15 人参 15 コーン 10 いんげん 10	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
30(木)	ご飯	米 70			おかし ホームパイ
	鶏肉のみそマヨ焼き	マヨネーズ 6 (卵不使用)	鶏肉 80		
	糸こんにゃくの甘酢和え	糸こんにゃく 25		胡瓜 10 人参 10 コーン 10 わかめ 0.2	
	玉ねぎのすまし汁			玉ねぎ 18 ほうれん草 8	牛乳
	オレンジ			オレンジ 30	

☆乳児は10時におやつがあります。

☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。

☆材料（食品名）の中には、調味料は記載しておりません。