

11月献立表

日	曜	献立名	主 な 食 材	朝のおやつ	午後のおやつ	除去食 (代替品)
1	木	焼いもパーティー 焼いも 豚汁 果物	さつまいも 豚肉 大根 人参 牛蒡 蒟蒻 里芋 厚揚げ 葱 果物	チーズ	鮭おにぎり ミニゼリー	
2	金	きのこご飯 ししゃも焼 味噌汁 もやしのお浸し きんぴらごぼう	椎茸 しめじ 舞茸 ししゃも もやし しめじ 法蓮草 牛蒡 蒟蒻 人参 ジャガイモ 油揚げ 葱	大根煮 煮干し	揚げパン	
5	月	ご飯 鯖の幽庵焼 おかか和え 切干大根と水菜の煮物 味噌汁	鯖 柚子 切干大根 人参 水菜 油揚げ キャベツ 法蓮草 人参 麩 えのき わかめ	野菜スティック	さつまいもと あんこの春巻き	
6	火	ご飯 スパニッシュオムレツ 酢ごぼう 豚と白菜のスープ わかめと大根のサラダ	卵 ジャガイモ 玉葱 人参 大根 わかめ ツナ かいわれ プチトマト 牛蒡 白菜 豚肉 ねぎ	人参煮 するめ	みかんケーキ	おやき
7	水	ご飯 揚げじゃがの旨煮 ゆかりサラダ 納豆和え 味噌汁	牛肉 ジャガイモ いんげん 葱 トマト 胡瓜 納豆 小松菜 ジャガイモ えのき わかめ	紫いもチップ	おからマフィン	
8	木	パン 麻婆春雨 鮭ときのこのクリームシチュー 白菜と梨のサラダ	鮭 しめじ 椎茸 小松菜 人参 玉葱 マーガリン 豆乳 白菜 梨 レーズン 豚ミンチ 春雨 えのき 人参 葱	チーズ	ぶどうゼリー おにぎり	
9	金	チキンピラフ カレー肉じゃが ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 グリーンピース マーガリン 牛肉 玉葱 人参 ジャガイモ 糸蒟蒻 いんげん カレー粉 ブロッコリー きのこ 胡瓜 麩 しめじ わかめ	バナナ	フライドポテト	
10	土	ご飯 豚の三杯酢煮 さつまいも煮 柿サラダ 味噌汁	豚肉 さつまいも 柿 大根 胡瓜 里芋 えのき わかめ		全粒粉クラッカー 果物	
12	月	ご飯 鮭のチーズ焼 野菜スープ カレー炒め ささみの中華和え	鮭 チーズ もやし 卵なしベーコン いんげん ささみ 胡瓜 もやし レタス プチトマト 人参 キャベツ 椎茸 玉葱 卵なしベーコン	人参煮 煮干し	はちみつ南瓜	
13	火	ご飯 鶏と大豆の揚げ煮 温野菜サラダ 味噌汁	鶏肉 大豆 人参 さつまいも 法蓮草 キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン 大根 油揚げ わかめ	畑のクラッカー	ホットケーキ	
14	水	ご飯 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 牛蒡サラダ きのこスープ	合挽肉 豆腐 玉葱 人参 牛乳 ジャガイモ パセリ 牛蒡 胡瓜 ツナ コーン マヨドレ 鶏肉 椎茸 しめじ えのき 舞茸 葱	りんご	ベーコンチーズ マフィン	
15	木	パン 鶏の唐揚げ 果物 ひじきのドレッシング和え 豆乳コンソメスープ	パン 鶏肉 ひじき 胡瓜 ツナ かいわれ 人参 卵なしベーコン 玉葱 人参 しめじ ジャガイモ 豆乳 果物	チーズ	ヨーグルト和え クラッカー	
16	金	ご飯 鶏のレモン焼 味噌汁 マカロニサラダ ひじき大豆煮	鶏肉 マカロニ 胡瓜 トマト マヨドレ ひじき 大豆 油揚げ 人参 玉葱 しめじ わかめ	大根煮 昆布	ちんすこう	
17	土	あんかけ丼 鯖の西京焼き 里芋煮 胡麻和え 澄まし汁	豚肉 玉葱 人参 春雨 鯖 里芋 白菜 小松菜 人参 豆腐 えのき 葱		黒ゴマかりんとう 果物	
19	月	ご飯 鶏の梅味噌焼 サイコロサラダ 澄まし汁 蓮根と小松菜の煮物	鶏肉 梅干し キャベツ レタス 胡瓜 トマト チーズ マヨドレ 蓮根 小松菜 人参 油揚げ かまぼこ しめじ 三つ葉	ミルク スティック	さつまいもの チーズケーキ	
20	火	ご飯 豚と野菜の味噌炒め 金時豆煮 かぶサラダ 味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 金時豆 かぶ 胡瓜 ツナ コーン マヨネーズ 南瓜 玉葱 葱	大根煮 するめ	じゃこトースト	マヨドレ
21	水	ご飯 白身魚の梅マヨ焼 味噌汁 白菜と厚揚げの煮物 みぞれ和え	白身魚 梅干し マヨドレ 白菜 人参 厚揚げ グリーンピース 小松菜 しめじ 白す干し 麩 わかめ えのき	りんご	野菜蒸しパン	
22	木	味噌ラーメン 冬瓜と里芋のそぼろ煮 しめじのぼん酢和え	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 人参 椎茸 葱 冬瓜 里芋 鶏ミンチ 法蓮草 しめじ	人参煮 昆布	焼きおにぎり 果物	
24	土	焼きそば 鯖の煮付け 白す和え わかめスープ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 もやし 鯖 小松菜 しめじ 白す干し わかめ 干椎茸			
26	月	ご飯 おでん 味噌汁 白菜といんげんの胡麻和え	鶏肉 大根 ジャガイモ 人参 ちくわ うずら卵 蒟蒻 白菜 いんげん 豆腐 なめこ ねぎ	大根煮 煮干し	鬼まんじゅう	ちくわ 南瓜
27	火	ご飯 鶏の照焼 おかか和え 高野豆腐のふわふわ煮 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 干椎茸 人参 卵 三つ葉 白菜 小松菜 南瓜 玉葱	野菜の スナック	大学芋	コーン
28	水	ご飯 鮭のムニエル 中華春雨 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁	鮭 バター 大根 人参 里芋 鶏挽肉 春雨 胡瓜 トマト 卵なしハム コーン 小松菜 しめじ 油揚げ	人参煮 するめ	ブルーベリー マフィン	
29	木	<お楽しみ会> お楽しみメニュー	お楽しみメニュー	チーズ	マンゴープリン クラッカー	
30	金	お弁当の日		バナナ	そうめん チャンプル	

※朝のおやつ、午後のおやつには牛乳がつきます。(但し、毎週木曜日の午後はお茶です。)

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※__はちーたーさんの先生のリクエストメニューです。