

# 11月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	土	五目あんかけ丼	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □干しいたけ △サラダ油 △砂糖 △片栗粉 □しょうが □にんにく	塩せんべい お茶	△塩せんべい
		みかんヨーグルト 豆腐スープ お茶	○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖 ○木綿豆腐 □たまねぎ	パウムクーヘン 甘辛せんべい 麦茶(午後)	△パウムクーヘン △アンパンマンのソフトせんべい
4	火	ごはん やわらかとんかつ ひじきの炒め煮	△精白米 ○やわらかとんかつ △サラダ油 □乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
		さつまいものみそ汁 お茶	△さつまいも □乾わかめ ○淡色辛みそ	お麩ラスク 牛乳(おやつ)	△麩 △砂糖 △ソフトマーガリン △サラダ油 ○牛乳
5	水	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 もやしのごまあえ かぼちゃのみそ汁 お茶	△精白米 ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 △砂糖 □りょくとうもやし □にんじん □きゅうり △いりごま △砂糖 □かぼちゃ □たまねぎ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス ドリンクヨーグルト	△ギンビスアスパラ ○ドリンクヨーグルト
				チーズ蒸しパン 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○プロセスチーズ ○脱脂粉乳 ○牛乳
6	木	スパゲティミートソース	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○パルメザンチーズ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
		コールスローサラダ ポテトスープ お茶	□キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖 △じゃがいも □スイートコーン	鮭おにぎり お茶	△精白米 ○鮭フレーク ○特ノリ
7	金	ごはん さばの味噌煮 和風サラダ すまし汁 お茶	△精白米 ○ごまさば □しょうが ○淡色辛みそ △砂糖 □きゅうり □りょくとうもやし □にんじん △砂糖 □えのきたけ □ほうれんそう	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
				大学芋 牛乳(おやつ)	△さつまいも △サラダ油 △砂糖 △いりごま ○牛乳
8	土	マーボー豆腐丼	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
		わかめスープ フルーチェ(ピーチ) お茶	□乾わかめ □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	今川焼(クリーム) 塩せんべい 麦茶(午後)	△今川焼 △ばりんこ
10	月	豚丼 きゃべつのゴママヨドレ和え 油揚げのみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □キャベツ □にんじん ○焼き竹輪 △いりごま △マヨドレ ○油揚げ □はくさい ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

# 11月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
11	火	食パン 鶏の照り焼き ポテトサラダ コーンスープ 牛乳(昼食用)	△食パン ○若鶏もも △砂糖 △じゃがいも □にんじん □きゅうり △マヨドレ □コーン缶詰クリーム □うらごしコーン □たまねぎ ○牛乳 ○牛乳	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				わかめおにぎり お茶	△精白米 △わかめごはん ○特ノ お茶
12	水	ごはん 豚肉と大根の煮物 じゃこサラダ  麩のみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □だいこん ○生揚げ □にんじん △砂糖 △片栗粉 □きゅうり □にんじん □りょくとうもやし ○しらす干し △ごま油 △ごま △砂糖 △麩 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	ギンピスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンピスアスパラ ○牛乳
				きな粉揚げパン 牛乳(おやつ)	△ロールパン ○きな粉 △砂糖 △サラダ油 ○牛乳
13	木	カレーライス  スパゲッティ-サラダ 野菜スープ(きゃべつ) フルーツヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △サラダ油 △カレールー △スパゲティ □にんじん □きゅうり △マヨドレ □キャベツ □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	塩せんべい お茶	△塩せんべい
				ビスケット チーズ 牛乳(おやつ)	△たべっこどうぶつ ○プロセスチーズ ○牛乳
14	金	ごはん 和風ハンバーグ  切干大根の煮物 青菜の味噌汁 お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん ○木綿豆腐 △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 △片栗粉 □切干しいたけ □干しいたけ ○油揚げ □にんじん △砂糖 △サラダ油 □こまつな □えのきたけ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				シュガートースト 牛乳(おやつ)	△食パン △ソフトマーガリン △砂糖 ○牛乳
15	土	チャーハン  わかめスープ 桃のヨーグルト お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 □乾わかめ □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	ギンピスアスパラガス お茶	△ギンピスアスパラ
				クレープ せんべい 麦茶(午後)	△イチゴクレープ △ハッピーターン
17	月	きつねうどん シュウマイ バナナ お茶	△ゆでうどん ○油揚げ □にんじん □根深ねぎ □干しいたけ △砂糖 ○シュウマイ □バナナ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				ごへいもち風おにぎり お茶(午後)	△精白米 ○淡色辛みそ △砂糖
18	火	ごはん タンダーチキン マロニー-サラダ 玉葱とコーンのスープ お茶	△精白米 ○鶏もも □にんにく ○プレーンヨーグルト □トマトケチャップ □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □たまねぎ □スイートコーン	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				焼きそば(おやつ)  牛乳(おやつ)	△中華めん □キャベツ □りょくとうもやし □にんじん ○ぶたひき肉 △サラダ油 △砂糖 □あおさ ○牛乳

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

# 11月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
19	水	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め	△精白米 ○生揚げ ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 △ごま油	ギンビスアスパラガス ドリンクヨーグルト	△ギンビスアスパラ ○ドリンクヨーグルト
		中華風サラダ ほうれん草のすまし汁 お茶	□きゅうり □にんじん □りょくとうもやし ○かにかまぼこ △ごま油 △砂糖 □ほうれん草 □ぶなしめじ	マドレーヌ 牛乳(おやつ)	△薄力粉 ○鶏卵 △砂糖 △ソフトマーガリン ○牛乳
20	木	ごはん レバーのごまソースがらめ	△精白米 ○レバー □しょうが △片栗粉 △サラダ油 △砂糖 □トマトケチャップ △いりごま	塩せんべい お茶	△塩せんべい
		キャベツのツナマヨサラダ みそ汁(もやし) お茶	□キャベツ □にんじん □きゅうり ○ツナフレーク △マヨドレ □りょくとうもやし □乾わかめ ○淡色辛みそ	フルーツサンド 牛乳(おやつ)	△食パン ○ホイップクリーム □もも缶詰 ○牛乳
21	金	ごはん 豚肉と野菜のスタミナ炒め	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □にら □にんにく △砂糖 △サラダ油	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
		きゅうりとチーズの酢の物 高野豆腐のみそ汁 お茶	○プロセスチーズ □きゅうり □りょくとうもやし △砂糖 ○凍り豆腐 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	カステラ 牛乳(おやつ)	△カステラ ○牛乳
22	土	親子丼 豆腐のみそ汁 フルーチェ(いちご) お茶	△精白米 ○鶏ひき肉 □たまねぎ □にんじん ○鶏卵 □焼きのり ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ □フルーチェ ○牛乳	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
				スティックパン 塩せんべい 麦茶(午後)	△スティックパン △ぱりんこ
25	火	ごはん かれないのみそチーズ焼き	△精白米 ○かれない ○淡色辛みそ △砂糖 ○プロセスチーズ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
		マカロニサラダ 白菜のスープ お茶	△マカロニ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ □はくさい ○油揚げ	のり塩ポテト 牛乳(おやつ)	△フライドポテト・シュースト △サラダ油 □あおさ ○牛乳
26	水	ハヤシライス フレンチサラダ	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □キャベツ □にんじん □きゅうり △サラダ油 △砂糖	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
		コンソメスープ ヨーグルト お茶	□えのきたけ □こまつな ○ヨーグルト	サンドクラッカー 牛乳(おやつ)	△クラッカー □いちごジャム ○牛乳
27	木	<リクエストメニュー> わかめご飯	△精白米 △わかめごはん	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
		エビフライ ブロッコリーの香り和我え 麩のすまし汁 お茶	○エビフライ △サラダ油 □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 △はなふ □たまねぎ	<焼き芋会> 焼き芋 牛乳(おやつ)	△さつまいも ○牛乳

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

# 11月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
28	金	ごはん 肉じゃが	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
		ナムル風煮浸し みそ汁 お茶	□ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし ○油揚げ △砂糖 △ごま油 □切干しだいこん □根深ねぎ ○淡色辛みそ	アップルケーキ 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○牛乳 △さとう △ソフトマーガリン □りんご ○牛乳
29	土	豚の生姜焼き丼	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □しょうが △砂糖 △サラダ油	甘辛せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい
		豆腐スープ みかんヨーグルト お茶	○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	クリームパン せんべい 麦茶(午後)	△クリームパン △ハッピーターン

☆リクエストメニューは27日(木)です。  
☆献立は都合により変更することがあります。

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

11月のリクエストメニューを考えてくれたおともだち