

11月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	水	大豆入り炊き込みごはん	大豆 とり肉	米 油	しめじ 人参 ごぼう さやいんげん	醤油 酒 塩 砂糖
		みそ汁		じゃがいも	えのき	だし汁 みそ
		塩昆布和え	塩昆布		人参 きゅうり キャベツ	塩 醤油
		ツナマヨサンド	ツナ缶	リーフパン	パセリ	マヨネーズ
2	木	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		中華風スープ			もやし あさつき	鶏ガラ 醤油 塩
		回鍋肉	ぶた肉	片栗粉	キャベツ 玉ネギ ピーマン 人参 にんにく しょうが	みそ 砂糖 塩 醤油 ごま油
		中華わかめサラダ	わかめ		きゅうり キャベツ 大根 人参	醤油 塩 酢 砂糖 ごま油
		りんごゼリー			りんごジュース	砂糖 寒天
4 ・ 18	土	おせんべい		おせんべい		
		お茶				
		ハヤシライス	ぶた肉	米 油	玉ネギ マッシュルーム缶	ハヤシルウ トマトピューレ 砂糖 コンソメ
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩 砂糖
6 ・ 20	月	ヨーグルト	脱脂粉乳 ヨーグルト			
		ごはん		米		
		みそ汁	油揚げ		玉ネギ	だし汁 みそ
		ひじき入りつくね	とり肉 豆腐 ひじき	片栗粉 パン粉	玉ネギ しょうが 長ネギ	醤油 塩 酒 みりん 砂糖
7 ・ 21	火	三色和え			キャベツ 人参 大根	醤油 塩 削り節
		中華おこわ	とり肉	米 もち米 油	人参	塩 酒 醤油 砂糖
		牛乳	牛乳			
		コンソメライス		米		塩 コンソメ
8 ・ 22	水	野菜スープ		じゃがいも	人参	コンソメ 塩
		サケの香草パン粉焼き	サケ	パン粉	パセリ バジル	塩 こしょう 酒
		コーンサラダ		油	キャベツ もやし きゅうり コーン缶	酢 砂糖 塩
		ミルククッキー	粉ミルク	小麦粉 油		砂糖
9	木	牛乳	牛乳			
		ガーリックチャーハン	ぶた肉	米 油	人参 玉ネギ コーン缶 にんにく レタス	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう
		豆苗スープ			豆苗 もやし	鶏ガラ 醤油 塩
		中華きゅうり	わかめ		きゅうり	醤油 酢 ごま油 ごま 塩
10 日	金	カボチャ蒸しパン	脱脂粉乳 牛乳 卵	小麦粉 バター	カボチャ	砂糖 ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		すまし汁		油	三つ葉 しめじ	だし汁 塩 醤油
11 ・ 25	土	豚肉のごま味噌炒め	ぶた肉		キャベツ たまねぎ 人参	ごま 味噌 砂糖 醤油
		じゃこ和え	ちりめんじゃこ		人参 キャベツ もやし きゅうり	醤油 砂糖
		焼きそば	ぶた肉	中華麺 油	玉ネギ 人参 もやし キャベツ	中濃ソース 鶏ガラ トマトケチャップ 砂糖
		牛乳	牛乳			
12 ・ 26	日	ごはん		米		
		みそ汁		さつま芋	あさつき	だし汁 みそ
		しおにんにくまよからあげ	とり肉	油 片栗粉	にんにく	酒 塩 砂糖 こしょう マヨネーズ
		小松菜の白和え	豆腐	こんにゃく	小松菜 にんじん	醤油 砂糖 塩 ごま
1 ・ 27	月	チーズケーキ	クリームチーズ 卵 生クリーム	小麦粉	レモン	砂糖
		牛乳	牛乳			
		タコライス風	ぶた肉 チーズ	米 油	人参 玉ネギ キャベツ にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ 醤油 塩 カレー粉 こしょう 酒
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩 砂糖
2 ・ 28	火	ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			
		おせんべい		おせんべい		
3 ・ 29	水	お茶				