

11月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1	金	ごはん		米		
		すまし汁	高野豆腐		小松菜	だし汁 塩 醤油
		十和田バラ焼き	ぶた肉	油	玉ネギ あさつき りんご にんにく しょうが	醤油 酒 みりん 砂糖 みそ
		ほうれん草の和風サラダ	のり	油	ほうれん草 もやし えのき 人参	醤油 酢 砂糖 塩
2	土	おやつパエリア	とり肉	米 油	人参 玉ネギ マッシュルーム缶 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく パセリ	コンソメ 塩 こしょう
		牛乳	牛乳			
		中華丼	ぶた肉 かまぼこ	米 片栗粉 油	人参 白菜 玉ネギ ニラ しょうが にんにく	鶏ガラ 塩 醤油 砂糖 ごま油
		中華スープ（豆苗・玉ネギ）			豆苗 玉ねぎ	鶏ガラ 塩 醤油
16		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
		おせんべい		おせんべい		
		お茶				
5	火	ごはん		米		
		コンソメスープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩 醤油
		チキンチャップ	とり肉	片栗粉 油	玉ネギ 人参	砂糖 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
		ツナマカロニサラダ	ツナ缶	マカロニ	きゅうり 人参 玉ねぎ	マヨネーズ 塩
19		ビスケット風スコーン	牛乳	小麦粉 バター		ベーキングパウダー 塩 砂糖 メープル シロップ
		牛乳	牛乳			
6	水	ごはん		米		
		中華スープ			玉ネギ しめじ	鶏ガラ 塩 醤油
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉	油 片栗粉	人参 長ネギ にら しょうが にんにく	みそ 砂糖 鶏ガラ ごま油 醤油
		ナムル			もやし 人参 チンゲンサイ きゅうり	醤油 塩 ごま油
20		秋色バウンドケーキ	卵 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 バター さつまいも	りんご	ベーキングパウダー 砂糖
		牛乳	牛乳			
7	木	ごはん		米		
		豆まめスープ	高野豆腐 油揚げ とり肉 豆乳		人参 玉ネギ	だし汁 みそ
		ぶたの黒ごま炒め	ぶた肉	油	人参 玉ネギ さやいんげん	ごま 醤油 砂糖 みりん 酒
		切干しツナサラダ	ツナ缶		切干し大根 人参 きゅうり キャベツ	醤油 マヨネーズ
8	金	かぼちゃプリン	牛乳 生クリーム		かぼちゃ	砂糖 寒天 バニラエッセンス
		おせんべい		おせんべい		
		お茶				
9	土	ごはん		米		
		さつま汁	とり肉 油揚げ	こんにゃく さつまいも	人参 ごぼう 大根 長ネギ	だし汁 みそ
		サケの香味焼き	サケ		長ネギ	ごま みりん 醤油
		ひじき煮	ひじき 油揚げ	しらだき	人参 さやいんげん	砂糖 醤油 みりん だし汁
11	月	レバー入りマカロニのミート グラタン	ぶた肉 豚レバー 高野豆腐 チーズ	マカロニ 油	にんにく 人参 玉ネギ	トマトケチャップ トマトビュレ 塩 コンソメ
		牛乳	牛乳			
12	火	ドライカレー	ぶた肉	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ピーマン レーズン	塩 カレー粉 コンソメ トマトビュレ トマトケチャップ
		野菜スープ			キャベツ 玉ネギ 人参	コンソメ 塩
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
		おせんべい		おせんべい		
13	水	お茶				
		ごはん		米		
		みぞ汁			切干し大根 人参	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
12	火	レモン醤油和え			キャベツ 人参 きゅうり レモン	醤油 塩
		イチゴジャムサンド		リーフパン	イチゴジャム	
		牛乳	牛乳			
12	火	ガーリックチャーハン	ぶた肉 高野豆腐	米 油	人参 玉ネギ コーン缶 にんにく	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう
		ちゃんぽん風スープ	ぶた肉 かまぼこ 豆乳		キャベツ 人参 玉ネギ	鶏ガラ 塩 醤油 みそ ごま油
		華風和え			チンゲンサイ 人参 もやし	砂糖 醤油 酢 ごま油
		ボンボンドーナツ	卵 牛乳	小麦粉 バター 油		ベーキングパウダー 砂糖 グラニュー糖
13	水	牛乳	牛乳			
		ごはん		米		
		みぞ汁			しめじ 小松菜	だし汁 みそ
		五目豆	とり肉 昆布 大豆	こんにゃく 油	人参 さやいんげん	砂糖 醤油 塩
13	水	ひじきサラダ	ひじき ツナ缶		きゅうり 人参 もやし	酢 砂糖 塩 醤油 ごま油
		さつま芋マフィン	豆乳	ホットケーキミックス さつま芋 油		砂糖 ごま
		牛乳	牛乳			