

11月のメニュー

令和 6 年

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ご飯 魚のカレー天ぷら ポイルブロッコリー 味噌汁 (豆腐・青菜・わかめ) りんご	ヨーグルト お茶 鬼まんじゅう	プレーンヨーグルト・しいら・鶏卵・みそ・木綿豆腐・煮干し (いりこ)	強化米・薄力粉・サラダ油・さつまいも・砂糖	ブロッコリー・葉ねぎ・生わかめ・ほうれんそう・りんご
2 土	エビのトマトクリームパスタ わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 パン	普通牛乳・むきえび・生クリーム・削り節	ビスケット・無塩バター・スバグッティ・パン (市販用)	にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ・トマトホール缶詰・カットわかめ・葉ねぎ
5 火	ご飯 白身魚のコンソメバターソテー トマト・キャベツ 味噌汁 (大根・えのき・里芋・人参) オレンジ	牛乳 おつとつと 牛乳 南瓜のマドレーヌ	普通牛乳・しいら・煮干し (いりこ)・みそ・鶏卵	スナッククラッカー・強化米・薄力粉・オリーブ油・有塩バター・さつまいも・無塩バター・砂糖	トマト・キャベツ・だいこん・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ
6 水	ご飯 五目きんぴら 味噌汁 (じゃが芋・小松菜)	バナナ あんミルク (全児) あんフライ	ぶたばら・さつま揚げ・大豆水煮缶詰・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳・こしあん	強化米・サラダ油・こんにゃく・砂糖・いりごま・じゃがいも・食パン (市販用)・無塩バター	バナナ・ごぼう (ささごぼう)・にんじん・青ピーマン・たけのこ水煮缶詰・こまつな
7 木	にゅうめん 切り干し大根の和え物 バナナ	牛乳 せんべい お茶 おにぎり	普通牛乳・蒸しかまぼこ・油揚げ・ツナ缶詰	甘辛せんべい・そうめん・砂糖・いりごま・強化米	ぶなしめじ・切りみつば・干しいたけ・まこんぶ・切り干しだいこん・にんじん・ほうれんそう・刻み昆布・バナナ・味付けのり
8 金	宮崎カレー ひじきとキャベツのサラダ	プリン フルーツパラダイス	牛もも (赤肉)・かにかまぼこ・生クリーム	カスタードプリン・さつまいも・サラダ油・強化米・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ごぼう (ささごぼう)・乾ひじき・キャベツ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご・バナナ
9 土	トンテキ丼 味噌汁 (大根・わかめ)	牛乳 クッキー 牛乳 お菓子	普通牛乳・ぶたかたロース・煮干し (いりこ)・みそ	クッキー・サラダ油・砂糖・はちみつ・強化米・小麦粉あられ	にんにく・キャベツ・だいこん・生わかめ・葉ねぎ
11 月	ご飯 飛鳥鍋風 キャベツの中華和え	牛乳 白い風船 スキムミルク (全児) りんご ビスケット	普通牛乳・若鶏もも・みそ・脱脂粉乳	塩せんべい・強化米・しらたき・ごま油・砂糖・ビスケット	ごぼう (ささごぼう)・根深ねぎ・はくさい・ほうれんそう・だいこん・にんじん・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・乾ひじき・りんご
12 火	天巻き グリルチキン 元気サラダ 卵スープ (ホール・スイート・パセリ)	ブルーチェ 牛乳 みかんサンド	ブルーチェ・普通牛乳・ブラックタイガー・鶏卵・若鶏もも・ロースハム・削り節・生クリーム	強化米・薄力粉・サラダ油・砂糖・食パン (市販用)	しその葉・焼きのり・にんにく・キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト・コーン缶詰粒・塩昆布・コーン缶詰クリーム・パセリ・みかん
13 水	ご飯 高野豆腐のトロトロ煮 酢の物 (ハム・人参・胡瓜・コーン)	牛乳 コロン お茶 じゃがマヨ焼き	普通牛乳・凍り豆腐・鶏ひき肉・ロースハム・ベーコン	クッキー・強化米・ごま油・砂糖・片栗粉・じゃがいも・サラダ油・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・根深ねぎ・さやいんげん・はくさい・しょうが・きゅうり・コーン缶詰粒
14 木	ご飯 五目炒り卵 マカロニサラダ バナナ	もも缶 スキムミルク (全児) クッキー	鶏ひき肉・乾いんげんめ・鶏卵・脱脂粉乳	強化米・サラダ油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・クッキー	もも缶詰・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・バナナ
15 金	ご飯 白身魚のケチャップ和え ポイルキャベツ 味噌汁 (油揚げ・大根・白菜・わかめ) オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 ココアケーキ (バター)	普通牛乳・しいら・鶏卵・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・脱脂粉乳	塩せんべい・強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ホットケーキミックス・無塩バター	葉ねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・だいこんの葉・はくさい・生わかめ・オレンジ
16 土	野菜ビーフン ニラとしめじのスープ	牛乳 ビスコ オレンジジュース お菓子	普通牛乳・ぶたばら・むきえび・蒸しかまぼこ・削り節・木綿豆腐	ビスケット・ビーフン・サラダ油・砂糖・小麦粉あられ	しょうが・葉ねぎ・だいずもやし・にんじん・干しいたけ・キャベツ・たまねぎ・にら・ぶなしめじ・オレンジジュース
18 月	ご飯 ビーフシチュー ツナサラダ	みかん缶 牛乳 小豆入り蒸しパン	牛もも (赤肉)・ツナ缶詰・普通牛乳・ゆで小豆缶詰・鶏卵	強化米・じゃがいも・サラダ油・マヨネーズ・蒸しパンミックス・マーガリン・砂糖	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒・きゅうり・キャベツ
19 火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー 味噌汁 (厚揚げ・大根・青菜) りんご	牛乳 ふんわりコーン スキムミルク (全児) かりんとう	普通牛乳・べにざけ・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・脱脂粉乳	コーンスナック・強化米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ・かりんとう (白)	ブロッコリー・だいこん・葉ねぎ・ほうれんそう・りんご
20 水	ご飯 筑前煮 ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 クラッカー ヨーグルト・スムース いちご	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ・焼き竹輪・木綿豆腐・みそ・プレーンヨーグルト・生クリーム・ゼラチン	スナッククラッカー・強化米・さつまいも・こんにゃく・砂糖・いりごま	かぼちゃ・さやいんげん・にんじん・ほうれんそう・バナナ・レモン果汁・いちご
21 木	ご飯 豆腐の味噌炒め すまし汁 (油揚げ・かまぼこ・ほうれん草)	プリン 牛乳 野菜キッシュ	ぶたひき肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・普通牛乳・鶏卵・粉チーズ・プロセスチーズ・ベーコン	カスタードプリン・強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖・ホットケーキミックス	にんじん・干しいたけ・葉ねぎ・ほうれんそう・たまねぎ
22 金	お子様ビビンバ キャベツときゅうりの塩昆布和え 野菜入りわかめスープ	牛乳 キャラメルコーン スキムミルク (全児) オレンジ せんべい	普通牛乳・ぶたひき肉・脱脂粉乳	コーンスナック・砂糖・いりごま・サラダ油・ごま油・強化米・甘辛せんべい	根深ねぎ・にんにく・だいずもやし・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・きゅうり・塩昆布・まこんぶ・たまねぎ・はくさい・生わかめ・オレンジ
25 月	ひき肉入りカレー コロコロさつま芋サラダ	りんご 牛乳 お菓子のラスク	ぶたひき肉・ロースハム・普通牛乳	強化米・じゃがいも・サラダ油・さつまいも・マヨネーズ・観世ふ・無塩バター・グラニュー糖	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり
26 火	ご飯 魚の味噌チーズ焼き ポイルブロッコリー すまし汁 (豆腐・小松菜・かまぼこ・えのき 柿	牛乳 プチドーナツ スキムミルク (全児) おさつスナック	普通牛乳・しいら・みそ・プロセスチーズ・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳	ドーナツ (市販用)・強化米・砂糖・小麦粉あられ	ブロッコリー・こまつな・えのきたけ・生わかめ・かき



12日(火)
誕生会です