



11月メニュー



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 土	長崎ちゃんぽん もやしのゆかり和え	バナナ 牛乳 パン	ぶたもも・蒸しかまぼこ・むきえび・普通牛乳	サラダ油・中華めん・片栗粉・砂糖・パン（市販用）	バナナ・たまねぎ・にんじん・だいずもやし・キャベツ・青ピーマン・干しいたけ・しその葉
4 火	ご飯 白身魚の野菜たっぷり中華風あんかけ 味噌汁（厚揚げ・豆腐・椎茸） オレンジ	ヨーグルト お茶 お好み焼き風卵焼き	プレーンヨーグルト・しいら・生揚げ・木綿豆腐・みそ・削り節・鶏卵・ベーコン	強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油・薄力粉	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・生しいたけ・葉ねぎ・オレンジ・キャベツ・青ピーマン・あおのり
5 水	ご飯 肉じゃが 野菜の（もやし・人参・胡瓜・わかめ）	牛乳 ビスケット スキムミルク（全児） せんべい バナナ（3時）	普通牛乳・ぶたもも・生揚げ・脱脂粉乳	ビスケット・強化米・じゃがいも・しらたき・サラダ油・砂糖・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・だいずもやし・きゅうり・カットわかめ・バナナ
6 木	ご飯 春雨の炒め物 味噌汁（油揚げ・大根・えのき）	みかん缶 牛乳 苺のカップケーキ	牛ひき肉・油揚げ・煮干し（いりこ）・みそ・普通牛乳・鶏卵	強化米・はるさめ・サラダ油・いりごま・砂糖・ごま油・無塩バター・ホットケーキミックス	みかん缶詰・にんにく・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・葉ねぎ・生しいたけ・だいこん・えのきたけ・いちご
7 金	エビカレー ごまじゃこサラダ りんご	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテトパイ	普通牛乳・むきえび・しらす干し・鶏卵・生クリーム	スナッククラッカー・じゃがいも・サラダ油・強化米・いりごま・砂糖・さつまいも・無塩バター・パイ皮	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ごまつな・りんご
8 土	お子様ビビンバ わかめスープ（玉葱・ごま）	牛乳 乳ぼろ 牛乳 お菓子	普通牛乳・ぶたひき肉	衛生ボーロ・砂糖・いりごま・サラダ油・ごま油・強化米・小麦粉・あらね	根菜ねぎ・にんにく・だいずもやし・ほうれんそう・にんじん・生わかめ・たまねぎ・葉ねぎ
10 月	ご飯 芋汁 切干し大根とひじきのサラダ バナナ	もも缶 牛乳 小松菜マフィン	生揚げ・ぶたもも・かつお節・みそ・ベーコン・普通牛乳・鶏卵・生クリーム	強化米・さといも・マヨネーズ・無塩バター・砂糖・ホットケーキミックス	もも缶詰・はくさい・にんじん・なめこ・根菜ねぎ・だいずもやし・切干しだいこん・乾ひじき・コーン缶詰粒・バナナ・ごまつな
11 火	ご飯 魚のタルタルソースかけ ポイルブロッコリー 味噌汁（厚揚げ・大根・わかめ）	お茶 せんべい スキムミルク（全児） オレンジ ビスケット	しいら・鶏卵・煮干し（いりこ）・生揚げ・みそ・脱脂粉乳	甘辛せんべい・強化米・薄力粉・パン粉・サラダ油・マヨネーズ・ビスケット	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・生わかめ・だいこん・葉ねぎ・オレンジ
12 水	鮭の混ぜ寿司 鶏肉のオレンジ焼き 和風サラダ かき玉汁（豆腐・ニラ）	牛乳 プチドーナツ バナナコッタ	普通牛乳・べにざけ・削り節・鶏卵・若鶏もも・かにかまぼこ・みそ・木綿豆腐・生クリーム・ゼラチン	ドーナツ（市販用）・強化米・砂糖・サラダ油・マヨネーズ・片栗粉	干しいたけ・にんじん・ぶなしめじ・さやいんげん・マーマレード・しょうが・ブロッコリー・きゅうり・カットわかめ・にら
13 木	ご飯 秋野菜の炒り煮 さつま芋のツナサラダ 柿	プリン スキムミルク（全児） キャラメルコーン	若鶏むね・ツナ缶詰・粉チーズ・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・サラダ油・砂糖・さつまいも・マヨネーズ・コーンスナック	刻み昆布・にんじん・ごぼう（ささごぼう）・ゆでれんこん・ぶなしめじ・たまねぎ・パセリ・かき
14 金	ご飯 魚の黄金焼き ポイルブロッコリー 味噌汁（油揚げ・なめこ・わかめ）	バナナ 牛乳 手作りちんすこう	しいら・粉チーズ・油揚げ・煮干し（いりこ）・みそ・普通牛乳	強化米・有塩バター・薄力粉・砂糖・オリーブ油	バナナ・トマト・たまねぎ・ブロッコリー・なめこ水餃子・えのきたけ・葉ねぎ・生わかめ
15 土	カルボナーラ風スパゲッティ 豆腐スープ	牛乳 卵ボーロ オレンジジュース パン	普通牛乳・ベーコン・粉チーズ・木綿豆腐	衛生ボーロ・スパゲッティ・有塩バター・パン（市販用）	たまねぎ・マッシュルーム水餃子・パセリ・葉ねぎ・オレンジジュース
17 月	おにぎり 鶏肉のから揚げ 豆腐入りハンバーグ 卵焼き ポイルブロッコリー	フルーチェ お茶 お菓子	フルーチェ・普通牛乳・若鶏もも・木綿豆腐・牛ひき肉・ぶたひき肉・みそ・鶏卵	強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉・あらね	味付けのり・しょうが・たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー
18 火	ご飯 コーン入り味噌汁（ホール） かぼちゃサラダ りんご	牛乳 おととと 牛乳 かるかん	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・ツナ缶詰	スナッククラッカー・強化米・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・ながいも・砂糖・上新粉	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒・にら・かぼちゃ・らっきょう漬・パセリ・りんご
19 水	ご飯 大豆とベーコンの煮込み インディアンサラダ 柿	みかん缶 お茶 がね	大豆水煮缶詰・ベーコン・鶏卵	強化米・じゃがいも・スパゲッティ・マヨネーズ・さつまいも・薄力粉・上新粉・砂糖・サラダ油	みかん缶詰・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・かき
20 木	ご飯 肉と野菜のごま味噌炒め すまし汁（油揚げ・かまぼこ・ほうれん草）	牛乳 プチカステラ スキムミルク（全児） ココア入り蒸しパン	普通牛乳・ぶたばら・木綿豆腐・みそ・油揚げ・蒸しかまぼこ・煮干し（いりこ）・脱脂粉乳・鶏卵	カステラ・強化米・サラダ油・いりごま・砂糖・蒸しパンミックス・無塩バター	たまねぎ・ごぼう（ささごぼう）・干しいたけ・にんじん・にら・ほうれんそう・葉ねぎ
21 金	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ポイル野菜 味噌汁（大根・えのき・里芋・人参・わか） オレンジ	牛乳 クッキー スキムミルク（全児） おさつスナック	普通牛乳・べにざけ・煮干し（いりこ）・みそ・脱脂粉乳	クッキー・強化米・塩こうじ・片栗粉・サラダ油・さといも・小麦粉・あらね	キャベツ・にんじん・だいこん・えのきたけ・葉ねぎ・生わかめ・オレンジ
25 火	根菜カレー フレンチサラダ バナナ	りんご 牛乳 お昼のラスク	ぶたもも・削り節・ロースハム・普通牛乳	さつまいも・サラダ油・強化米・鯛世ふ・無塩バター・グラニュー糖	りんご・たまねぎ・にんじん・ゆでれんこん・ごぼう（ささごぼう）・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・バナナ



12日(水)
誕生会です。



お弁当メニューに
なっています。

