



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
2月	ご飯 芋汁 春雨サラダ(マヨネーズ) 柿	ブルーチェ お茶 玉ねぎとじゃが芋のチーズ焼き	ブルーチェ・普通牛乳・生揚げ・ぶたもも・かつお節・みそ・ロースハム・プロセスチーズ	強化米・さといも・はるさめ・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・サラダ油	はくさい・にんじん・なめこ・根菜ねぎ・だいずもやし・きゅうり・かき・たまねぎ
4水	ご飯 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(豆腐・なめこ) りんご	牛乳 コーンフレーク 牛乳 黒砂糖蒸しパン	普通牛乳・ぶたもも・油揚げ・大豆水煮缶詰・木綿豆腐・煮干し(いりこ)・みそ・鶏卵	コーンフレーク・強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖・蒸しパンミックス・黒砂糖・無塩バター	切干しだいこん・ひじき・にんじん・青ピーマン・しょうが・なめこ水煮缶詰・葉ねぎ・りんご
5木	ご飯 大豆入りかき揚げ トマト すまし汁(小松菜・わかめ・えのき)	もも缶 フルーツヨーグルト和え	大豆水煮缶詰・しらす干し・鶏卵・煮干し(いりこ)・プレーンヨーグルト	強化米・さつまいも・薄力粉・サラダ油	もも缶詰・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・トマト・生わかめ・こまつな・えのきたけ・葉ねぎ・みかん缶詰・バナナ・パインアップル缶詰
6金	ご飯 白身魚のニンニクごま焼き キャベツのごま和え(かまぼこ) 味噌汁(油揚げ・豆腐・青菜・わかめ)	牛乳 ピコラ スキムミルク(全乳) とんがりコーン	普通牛乳・しらこ・蒸しかまぼこ・みそ・油揚げ・煮干し(いりこ)・木綿豆腐・脱脂粉乳	ビスケット・強化米・砂糖・ごま油・薄力粉・いりごま・コーンスナック	にんにく・しょうが・キャベツ・葉ねぎ・生わかめ・ほうれんそう
7土	そばろ丼 味噌汁(厚揚げ・もやし)	バナナ 牛乳 パン	鶏ひき肉・鶏卵・煮干し(いりこ)・生揚げ・みそ・普通牛乳	砂糖・強化米・パン(市販用)	バナナ・干ししいたけ・しょうが・さやえんどう・だいずもやし・葉ねぎ
9月	ひき肉入りカレー(かぼちゃ) コールスローサラダ(切り干し大根) みかん	牛乳 せんべい お茶 さつまいもスティック	普通牛乳・ぶたひき肉	甘辛せんべい・強化米・サラダ油・いりごま・マヨネーズ・砂糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・りんご・キャベツ・きゅうり・切干しだいこん・みかん
10火	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー 味噌汁(油揚げ・大根・ほうれん草) バナナ	りんご 牛乳 かるかん	べにざけ・粉チーズ・油揚げ・煮干し(いりこ)・みそ・普通牛乳	強化米・薄力粉・マヨネーズ・ながいも・砂糖・上新粉	りんご・コーン缶詰クリーム・ブロッコリー・だいこん・ほうれんそう・葉ねぎ・バナナ
11水	ご飯 具だくさんミルクスープ 元氣サラダ 柿	ヨーグルト スキムミルク(全乳) れんこんノリ塩チップス	プレーンヨーグルト・ベーコン・普通牛乳・ロースハム・削り節・脱脂粉乳	強化米・さつまいも・サラダ油・砂糖・片栗粉	はくさい・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・パセリ・キャベツ・きゅうり・トマト・コーン缶詰粒・塩昆布・かき・ゆでれんこん・あおのり
12木	おにぎり 鶏肉のから揚げ ポイルウィンナー 卵焼き ポイルブロッコリー	牛乳 クッキー お茶 お菓子	普通牛乳・若鶏もも・ウインナーソーセージ・鶏卵	クッキー・強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・小麦粉あられ	味噌汁のり・しょうが・ブロッコリー
13金	ご飯 鮭のマリネ きゅうりの塩もみ 味噌汁(厚揚げ・大根・青菜) りんご	牛乳 おととと 牛乳 もちもちチーズパン	普通牛乳・べにざけ・煮干し(いりこ)・生揚げ・みそ・粉チーズ・鶏卵	スナッククラッカー・強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・ホットケーキミックス・白玉粉	たまねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり・だいこん・葉ねぎ・ほうれんそう・りんご
14土	トマトクリームパスタ オニオンスープ	牛乳 ビスコ グレープジュース お菓子	普通牛乳・ツナ缶詰・生クリーム	ビスケット・スパゲッティ・小麦粉あられ	にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ・トマトホール缶詰・生わかめ・パセリ・ぶどうジュース
16月	ご飯 豚汁 きゅうりとキャベツの酢の物 オレンジ	プリン 牛乳 米粉の焼きドーナツ	煮干し(いりこ)・ぶたもも・油揚げ・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・絹ごし豆腐	カスタードプリン・強化米・さといも・砂糖・米粉・無塩バター	ごぼう(ささごぼう)・にんじん・だいこん・葉ねぎ・きゅうり・キャベツ・オレンジ
17火	ご飯 白身魚のコーンクリームかけ 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)	牛乳 ポリンキー スキムミルク(全乳) バナナ(3時) クラッカー	普通牛乳・しらこ・木綿豆腐・蒸しかまぼこ・煮干し(いりこ)・脱脂粉乳	コーンスナック・強化米・薄力粉・マヨネーズ・スナッククラッカー	コーン缶詰粒・レモン果汁・ブロッコリー・こまつな・えのきたけ・生わかめ・バナナ
18水	牛肉とごぼうの混ぜご飯 フィッシュナゲット マセドアンサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	みかん缶 牛乳 ロールケーキ	牛もも・油揚げ・しらこ・木綿豆腐・プロセスチーズ・ロースハム・鶏卵・煮干し(いりこ)・みそ・普通牛乳	強化米・砂糖・片栗粉・薄力粉・サラダ油・じゃがいも・マヨネーズ・スポンジケーキ	みかん缶詰・にんじん・ごぼう(ささごぼう)・干ししいたけ・しょうが・葉ねぎ・きゅうり・たまねぎ・だいこん
19木	ご飯 高野豆腐のそばろあん煮 切り干し大根の和え物 みかん	牛乳 白い風船 スキムミルク(全乳) カール	普通牛乳・凍り豆腐・鶏ひき肉・削り節・ツナ缶詰・脱脂粉乳	塩せんべい・強化米・サラダ油・砂糖・片栗粉・いりごま・コーンスナック	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・まこんぶ・切干しだいこん・ほうれんそう・刻み昆布・みかん
20金	エビカレー インディアンサラダ	牛乳 ビスケット ブルーチェ	普通牛乳・ブラックタイガー・ブルーチェ	ビスケット・じゃがいも・強化米・スパゲッティ・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒
24火	さつま芋ごはん 鮭の塩こうじ焼き ポイル野菜 味噌汁(厚揚げ・茄子・玉ねぎ・もやし) りんご	ヨーグルトの高ジャムかけ 牛乳 チーズまんじゅう	プレーンヨーグルト・べにざけ・生揚げ・みそ・煮干し(いりこ)・普通牛乳・クリームチーズ・鶏卵	強化米・さつまいも・塩こうじ・片栗粉・サラダ油・薄力粉・無塩バター・砂糖	いちごジャム・まこんぶ・キャベツ・にんじん・なす・たまねぎ・だいずもやし・葉ねぎ・りんご
25水	ご飯 切り昆布の炒め煮 味噌汁(豆腐・ほうれん草・わかめ) バナナ	牛乳 ミニパン お茶 揚げかぼちゃ	普通牛乳・ぶたかたロース・乾いんげんまめ・大豆水煮缶詰・みそ・木綿豆腐・煮干し(いりこ)	パン(市販用)・強化米・サラダ油・じゃがいも・砂糖	みついしこんぶ・にんじん・ごぼう(ささごぼう)・葉ねぎ・生わかめ・ほうれんそう・バナナ・かぼちゃ

