



11月のこんだて



日	曜日	午前おやつ	献立	材料	午後おやつ	材料
1	水	牛乳 干菓子	肉じゃが お浸し・入麵	★牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・いんげん・糸こんにやく・だしの素 ★しろ菜・人参 ★葉類・干し椎茸・てまり麩・煮干し	牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・かぼちゃ
2	木	牛乳 干菓子	ツナの炊き込みご飯 さつま芋の天ぷら・豚汁	★米・ツナ缶・人参・しめじ・薄揚げ・だしの素 ★さつま芋・小麦粉 ★豚肉・大根・人参・ごぼう・ねぎ・もやし・こんにやく・みそ	牛乳 チヂミ	牛乳 小麦粉・玉ねぎ・人参・ニラ・じゃこ・ごま油
3	金	《 文化の日 》				
4	土	牛乳 干菓子	ジャムサンド ポトフ	★食パン・イチゴジャム ★あらびきウインナー・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・グリーンピース・コーン・コンソメ	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子
6	月	牛乳 干菓子	鮭の塩焼き 切干大根・具だくさん汁	★鮭 ★切干大根・人参・薄揚げ ★玉ねぎ・ごぼう・いんげん・干し椎茸・煮干し	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつま芋
7	火	牛乳 干菓子	ミートソース・パゲティ ポテトフライ・洋スープ	★スパゲティ・牛ミンチ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ピーマン・ソース・ケチャップ ★じゃが芋 ★チンゲン菜・しめじ・コーン・コンソメ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 お麩・マーガリン
8	水	牛乳 干菓子	振りかけご飯 ◎かぶの豆乳煮・すまし汁	★米・振りかけ(煮干し・青のり・白ごま) ★あらびきウインナー・かぶ・人参・玉ねぎ・白菜・じゃが芋・舞茸・豆乳・鶏がらスープ ★玉ねぎ・えのきだけ・いんげん・煮干し	フルーツヨーグルト	ヨーグルト・白桃缶
9	木	牛乳 干菓子	チンジャオロース ナムル・中華スープ	★牛肉・じゃが芋・人参・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・ソース・中華あじ ★もやし・キャベツ・ごま油 ★ワンタンの皮・舞茸・ねぎ・鶏がらスープ	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 ロールパン・きな粉
10	金	牛乳 干菓子	わかめご飯 豆腐の野菜あんかけ・みそ汁	★米・炊き込みわかめ ★木綿豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・もやし・片栗粉・だしの素 ★かぶ・椎茸・お麩・みそ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
11	土	牛乳 干菓子	五目うどん フルーツ	★うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しろ菜・ピーマン・もやし・中華あじ・片栗粉 ★りんご	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子
13	月	牛乳 干菓子	白身魚のマヨネーズ焼き ◎野菜豆・すまし汁	★カレイ・マヨネーズ・パセリ缶 ★水煮大豆・人参・ごぼう・刻み昆布 ★玉ねぎ・わかめ・干し椎茸・煮干し	牛乳 サターアUNDERギー	牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・卵
14	火	牛乳 干菓子	肉野菜炒め ちくわといんげんの炒め物・わかめスープ	★牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・もやし・中華あじ ★ちくわ・いんげん ★わかめ・人参・コーン・鶏がらスープ	牛乳 シュガートースト	牛乳 食パン・マーガリン・グラニュー糖
15	水	牛乳 干菓子	ポークビーンズ かぼちゃサラダ・すまし汁	★豚肉・水煮大豆・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・ケチャップ・コンソメ ★かぼちゃ・枝豆・マヨネーズ ★お麩・ねぎ・薄揚げ・煮干し	ヨーグルトドリンク 干菓子	ヨーグルト・牛乳 干菓子
16	木	牛乳 干菓子	鶏の竜田揚げ キャベツのおかか和え・みそ汁	★鶏肉・片栗粉・卵 ★キャベツ・人参・かつお節 ★玉ねぎ・さつま芋・かぶ・みそ	ジュース ホットケーキ	ジュース ホットケーキミックス・牛乳・生クリーム
17	金	牛乳 干菓子	ごぼうのドライカレー じゃが芋のごま酢和え	★米・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・ごぼう・ピーマン・カレールー・ケチャップ・ソース ★じゃが芋・きゅうり・白ごま・酢	牛乳 柿	牛乳 柿
18	土	牛乳 干菓子	ホットドック 具だくさんスープ	★ロールパン・あらびきウインナー・キャベツ・ケチャップ・マヨネーズ ★玉ねぎ・人参・じゃが芋・コーン・パセリ缶・コンソメ	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子
20	月	牛乳 干菓子	鮭ピラフ ブロッコリーサラダ・すまし汁	★米・鮭フレーク・玉ねぎ・ミックスベジタブル・コンソメ ★ブロッコリー・カリフラワー・コーン・マヨネーズ ★しろ菜・干し椎茸・わかめ・煮干し	牛乳 おやき	牛乳 じゃが芋・青のり
21	火	牛乳 干菓子	振りかけご飯 筑前煮・みそ汁	★米・振りかけ(煮干し・青のり・白ごま) ★鶏肉・人参・大根・ごぼう・れんこん・いんげん・干し椎茸・ちくわ・こんにやく・だしの素 ★もやし・ほうれん草・薄揚げ・みそ	牛乳 チーズパンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・チーズ
22	水	牛乳 干菓子	マーボー丼 青菜スープ・バナナ	★米・豚ミンチ・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・みそ・ケチャップ・片栗粉・中華あじ ★チンゲン菜・コーン・干し椎茸・鶏がらスープ ★バナナ	ジャムヨーグルト	ヨーグルト・ブルーベリージャム
23	木	《 勤労感謝の日 》				
24	金	牛乳 干菓子	栗ごはん ◎サワラの漬焼き・おかか和え・すまし汁	★米・栗 ★サワラ ★小松菜・いんげん・かつお節 ★玉ねぎ・わかめ・お麩・煮干し	牛乳 リッツサンド	牛乳 リッツ・イチゴジャム
25	土	牛乳 干菓子	きのこご飯 ごま和え・みそ汁	★米・鶏肉・人参・えのきだけ・しめじ・干し椎茸・薄揚げ・だしの素 ★ほうれん草・白ごま ★玉ねぎ・さつま芋・ねぎ・みそ	ヤクルト 干菓子	ヤクルト 干菓子
27	月	牛乳 干菓子	パセリ缶 かぼちゃグラタン・洋スープ	★米・パセリ缶 ★かぼちゃ・あらびきウインナー・玉ねぎ・人参・ほうれん草・マカロニ・ホワイトソース缶・パン粉 ★玉ねぎ・じゃが芋・いんげん・コンソメ	牛乳 フルーツボンチ	牛乳 パイン缶・白桃缶・みかん缶
28	火	牛乳 干菓子	ひじきと豆腐入りつくね 五色和え・みそ汁	★鶏ミンチ・木綿豆腐・ひじき・玉ねぎ・片栗粉 ★小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン・かつお節 ★薄揚げ・かぶ・えのきだけ・みそ	牛乳 りんご	牛乳 りんご
29	水	牛乳 干菓子	豚肉のごまみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物・すまし汁	★豚肉・人参・大根・じゃが芋・いんげん・こんにやく・白ごま・みそ ★わかめ・きゅうり・酢 ★木綿豆腐・お麩・ねぎ・煮干し	ヨーグルトドリンク 干菓子	ヨーグルト・牛乳 干菓子
30	木	牛乳 干菓子	ハヤシライス マカロニサラダ	★米・牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ・ピーマン・ソース ★マカロニ・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ	牛乳 ポテトフライ	牛乳 じゃが芋

◎は、新メニューです。