



11月予定献立表



| 日 | 曜日 | 昼 食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | | 小さい子の朝のおやつ | |
|----|----|---|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--|------------|------|
| | | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 | 月 | 紅葉カレー フルーツヨーグルト きのこスープ | ミルク ジャムパン | 米 押し麦 じゃが芋 カレールウ 食パン ごま | 鶏肉 ヨーグルト 鶏ガラ コンデンスミルク ミルク | れんこん 南瓜 秋茄子 ピーマン えのき しめじ わかめ りんご 柿 | フルーツ | |
| 2 | 火 | あわご飯 さんまの蒲焼 大根サラダ みそ汁 フルーツ | ミルク ビスケット オレンジゼリー | 米 あわ かたくり粉 砂糖 背油 みそ ビスケット オレンジジュース | さんま 豆腐 ヨーグルト 煮干し ミルク | ほうれん草 大根 きゅうり セロリー トマト アガー りんご 柿 | フルーツ | |
| 4 | 木 | あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ | ミルク アガラサー | 米 あわ 巻き麩 みそ 強力粉 粉黒糖 菜種油 | おから 豚肉 ツナ 煮干し ミルク | 人参 もやし にら 玉葱 生姜 アーサ 南瓜 みかん | フルーツ | |
| 5 | 金 | あわご飯 厚揚げと人参とニラの炒め ごま和え 肉だんごと白菜のスープ フルーツ | 麦茶 人参ヨーグルトムース | 米 あわ 春雨 かたくり粉 塩 白玉粉 砂糖 ごま油 | 豚肉 卵 厚揚げ チーズ 鶏ガラ | からし菜 白菜 南瓜 人参 にら しいたけ スイートコーン 梨 | フルーツ | |
| 6 | 土 | お弁当 (噴煙消毒) | | | | | | フルーツ |
| 8 | 月 | スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ スープ フルーツ | ミルク シソバクダン | スパゲティ トマトペースト ソース 米 かたくり粉 塩 オリブ油 | 魚のすり身 豚肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク | ブロッコリー 人参 玉葱 ピーマン わかめ しそ パセリ りんご | フルーツ | |
| 9 | 火 | ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ | ミルク ソーセージのパイロール | 米 じゃが芋 砂糖 醤油 みそ パイシート トマトケチャップ | 牛肉 油揚げ ウインナー 煮干し ミルク | 春菊 ほうれん草 GP 糸こんにゃく 大根 ネギ 人参 玉葱 柿 | フルーツ | |
| 10 | 水 | あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め 中華スープ フルーツ | ミルク ふかし芋 | 米 あわ 塩 トマトケチャップ さつま芋 三温糖 じゃが芋 油 | おから レバー 卵 鶏ガラ ミルク | にら パプリカ もやし 人参 わかめ 南瓜 にんにく みかん | フルーツ | |
| 11 | 木 | あわご飯 レバーフライ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ | ミルク 豆腐のスコーン | 米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 H.M かたくり粉 パター ごま | 豚レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク | 人参 きゅうり レタス りんご もずく ネギ みかん | フルーツ | |
| 12 | 金 | お弁当会 | | | | | | フルーツ |
| 13 | 土 | 鶏照り焼き丼 みそ汁 フルーツ | ミルク ジャムパン | 米 三温糖 醤油 みそ ごま油 パン | 鶏もも肉 豆腐 煮干し ミルク | 玉葱 人参 ネギ わかめ パナナ | フルーツ | |
| 15 | 月 | ハヤシライス サラダ 野菜スープ フルーツ | ミルク 大学芋 | 米 小麦粉 さつま芋 ごま 砂糖 マヨネーズ | 豚肉 卵 いらこ 鶏ガラ ミルク | 小松菜 パプリカ 玉葱 人参 パセリ きゅうり みかん | フルーツ | |
| 16 | 火 | ご飯 カレイの豆乳ソース きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ | ミルク ごまころがし団子 | 米 小麦粉 三温糖 醤油 白玉粉 さつま芋 白ごま 菜種油 | カレイ 豆乳 枝豆 鶏ガラ あずきあん ミルク | 南瓜 セロリー ウンチェー 人参 ごぼう 糸こんにゃく マッシュルーム 梨 | フルーツ | |
| 17 | 水 | お誕生日おめでとうメニュー | | | | | | フルーツ |
| 18 | 木 | ウチナースバ(沖繩そば) ナイムン(フルーツ) クマチナスナー(小松菜の和え物) | ミルク ジュシーニジリー(おにぎり) | 沖繩そば 塩 醤油 酢 砂糖 ドレッシング | 豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし ミルク | 小松菜 人参 ネギ ひじき えのき りんご | フルーツ | |
| 19 | 金 | あわご飯 魚フライ チンゲンの中華炒め 中華スープ | ミルク ポキポキウインナー きゅうり | 米 あわ 小麦粉 春雨 ごま 塩 醤油 ごま油 | 白身魚 卵 豆腐 鶏ガラ ミルク | チンゲン 人参 玉葱 きゅうり 白菜 長ネギ パセリ バイン | フルーツ | |
| 20 | 土 | ご飯 クリームシチュー ウインナー フルーツ | ミルク フレンチトースト | じゃが芋 小麦粉 塩 ドレッシング パター パン | 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク | ブロッコリー 玉葱 人参 コーン マッシュルーム きゅうり りんご パナナ | フルーツ | |
| 22 | 月 | 感謝カレー フルーツヨーグルト スープ | ミルク ビスケット 煮干しカリカリ | 米 じゃが芋 カレールウ 塩 ビスケット 醤油 | 煮干し 鶏肉 鶏ガラ 卵 ヨーグルト ミルク | 玉葱 人参 にんにく 桃 みかん わかめ ネギ マスカット りんご 柿 | フルーツ | |
| 24 | 水 | あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ | ミルク タンナファクル | 米 あわ みそ 醤油 三温糖 小麦粉 黒糖 菜種油 | 豚肉 チキアギ うす揚げ 豆腐 白す干し 煮干し ミルク | きざみ昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく 梨 | フルーツ | |
| 25 | 木 | 麦ご飯 すき焼き風味 大根の和え物 みそ汁 フルーツ | ミルク 芋天ぷら | 米 押し麦 巻き麩 酢 砂糖 さつま芋 みそ 醤油 | 牛肉 豆腐 煮干し ミルク | ほうれん草 白菜 長ネギ しらたき 大根 ネギ 人参 バイン缶 りんご | フルーツ | |
| 26 | 金 | わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ | ミルク パナナおからケーキ | 米 里芋 みそ 砂糖 B.P パター | ちくわ チーズ 豚肉 卵 おから 煮干し ミルク | わかめ からし菜 コーン ごぼう 大根 人参 ネギ パナナ 柿 | フルーツ | |
| 27 | 土 | マーボ秋茄子丼 スープ フルーツ | ミルク たまごサンド | 米 みそ 醤油 砂糖 かたくり粉 ごま油 パン | 豚肉 豆腐 卵 鶏ガラ ミルク | 秋長茄子 人参 水菜 ネギ 舞茸 パナナ | フルーツ | |
| 29 | 月 | あわご飯 大根のそぼろあん ナゲット みそ汁 フルーツ | コーンフ레이크インミルク フルーツ | 米 あわ 塩 醤油 かたくり コーンフ레이크 三温糖 菜種油 | 豆腐 豚肉 煮干し ミルク | 大根 人参 玉葱 わかめ G.P ネギ みかん | フルーツ | |
| 30 | 火 | パン おからグラタン 鶏サラダ スープ フルーツ | ミルク みそおにぎり | ロールパン 塩 醤油 みそ 砂糖 ごま パター | おから 卵 ベーコン チーズ 鶏ガラ ミルク | トマト レタス きゅうり 玉葱 人参 しめじ 小松菜 焼きのり 柿 | フルーツ | |

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。 食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。 キノコを食べることで、便通も良くなります。 また、キノコは カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ ➡ 免疫力をサポート
- エリンギ ➡ 食物繊維・ナイアシン が特に豊富。 歯ざわり抜群！
- エノキタケ ➡ 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富