



# 令和元年 11月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	金	ご飯(米)	鶏のねぎみそ焼き	鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 みりん 酒	きな粉団子	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩	スパゲ ティ サ ラダ 汁物
29			里芋の煮物	里芋 さやいんげん 素精糖 塩 醤油			
15	土	黒米ご飯 (米 黒米 ごま塩)	ぶりのみそ漬け焼き	ぶり 味噌 醤油 みりん 酒	黒蜜 きな粉団子	上新粉 白玉粉 きな粉 素精糖 塩 黒砂糖	
16			里芋の煮物	里芋 さやいんげん 素精糖 塩 醤油			
2	月	ご飯(米)	豚の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油	ココア 蒸しパン	薄力粉 BP 砂糖 ココア	
16			キャベツとコーンのサラダ	キャベツ きゅうり コーン 酢 塩 菜種油			
18	火	ぶどうパン	マカロニグラタン	マカロニ 鶏肉 玉ねぎ しめじ 塩 薄力粉 牛乳 チーズ バター パン粉 パセリ	中華おこわ	米 もち米 豚肉 人参 干椎茸 塩 醤油 みりん ごま油	おにぎり 和え物 汁物
19			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー キャベツ 人参 ツナ コーン 塩 素精糖 酢 菜種油			
5	水	ご飯(米)	さばの竜田揚げ	さば 醤油 酒 片栗粉 菜種油	ラスク	フランスパン 素精糖 バター	炒飯 サラダ 汁物
6			おからの煮物	おから 豚肉 人参 椎茸 こんにゃく はす ごぼう 素精糖 醤油 みりん			
6	木	ご飯(米)	鶏の照り焼き	鶏肉 醤油 みりん 酒	ヨーグルト ケーキ	薄力粉 BP 卵 砂糖 ヨーグルト バター レーズン	スパゲ ティ サ ラダ 汁物
20			ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油			
7	金	ご飯(米)	根菜つくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 長ねぎ 牛蒡 れんこん 卵 パン粉 塩 素精糖 醤油 酒 片栗粉	さつま芋 パイ	餃子の皮 さつま芋 りんご 素精糖 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
21			人参の土佐煮	人参 かつお節 醤油			
8	土	ご飯(米)	焼き芋	さつま芋	梅おかか おにぎり	ご飯 かつお 節 梅びしお 醤油	ご飯 焼きもの 汁物
22			きゃべつときゅうりの塩もみ	きゃべつ きゅうり 塩			
9	月	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 塩 酒 ケチャップ 菜種油	ちんすこう	薄力粉 砂糖 菜種油	
30			さつま芋のレモン煮	さつま芋 レモン 素精糖 塩			
11	火	ご飯(米)	鮭の照り焼き	鮭 醤油 みりん 酒	フルーツ サンド	パン みかん缶 豆乳ホイップク リーム	ご飯 焼きもの 汁物
25			大豆サラダ	大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 塩 酢 醤油			
12	水	ご飯(米)	カレーライス	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 チーズ りんご トマト 牛乳 ケ チャップ ソース	牛乳寒天 せんべい	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
26			白菜とりんごのサラダ	白菜 りんご きゅうり 酢 塩 菜種油			
13	木	ご飯(米)	鶏のさっぱり煮	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 しょうが	キャラメル ポテト	さつま芋 素精糖 バター 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
27			キャベツのおかか和え	キャベツ きゅうり 人参 かつお節 醤油 だし			
14	金	中華麺	かじきの生姜照り焼き	かじき 生姜 醤油 みりん	しめじご飯	ご飯 人参 しめじ 油揚げ 塩 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物
28			筑前煮	里芋 鶏肉 人参 ごぼう はす 干し椎茸 こんにゃく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種 油 かつおだし			
15	土	中華麺	野菜タンメン	鶏がら 豚骨 豚肉 キヤベツ 人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜 にんにく 生姜 塩	果物 牛乳		
29			大豆とじゃこの炒り煮	大豆 じゃこ 醤油 みりん 菜種油			

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆8日は焼き芋会です。

☆20日は誕生会、15日は七五三のお祝い膳です。