



11月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料			おやつ			
			主菜	副菜	主菜	副菜					
1	火	焼	鮭の塩焼き	ポパイサラダ	すまし汁	鮭	ほうれん草・人参・コーン	えのき・若布	マカロニきな粉	牛乳	
2	水	炒	ニラ豚	蓮根きんぴら	スープ	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・椎茸・ニラ	蓮根・人参	パレイ・ベーコン	ねぎせんべい	牛乳	
4	金	揚	チキン南蛮	ドレッシング和え	味噌汁	鶏肉・卵	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム	南瓜・油揚げ	スイートポテト	牛乳	
5	土		ビーフシチュー・ブロッコリー・じゃがバター・ロールパン・牛乳			牛肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・グリーンピース	ブロッコリー・パレイ・ロールパン・牛乳		源氏パイ	ヤクルト	
7	月	汁	団子汁	ししゃもの塩焼き		豚肉・玉葱・人参・牛蒡・白菜・油揚げ・椎茸・板蕪・団子	ししゃも		ツナサンド	牛乳	
8	火	焼	松風焼き	薩摩芋の甘露煮	すまし汁	鶏ミンチ・玉葱・人参・牛蒡	薩摩芋	大根・もやし	焼き大福	牛乳	
9	水	煮	肉豆腐	ひじきの煮付け	スープ	牛肉・玉葱・人参・豆腐・糸蕪・白菜・白葱	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	卵・ニラ	プリン	牛乳	
10	木	炒	鶏肉と秋野菜の炒めもの	大根サラダ・納豆	味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・薩摩芋・茄子・ピーマン	大根・人参・胡瓜・ツナ缶・納豆	白菜・油揚げ	ヨーグルト蒸しケーキ	牛乳	
11	金	揚	里芋コロッケ	温野菜	すまし汁	合挽ミンチ・玉葱・人参・里芋・MIXベジタブル	ブロッコリー・南瓜・パブリカ・人参	キャベツ・えのき	ココア豆乳もち	牛乳	
12	土		ジャーマンポテト・ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳			鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ウイナー・卵・ピーマン	ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳		ビスコ	ヤクルト	
14	月	汁	カレーうどん	しらす和え		牛肉・玉葱・人参・椎茸・しめじ・麵	キャベツ・人参・胡瓜・しらす		のりじゃこトースト	牛乳	
15	火	祝	★お祝いメニュー☆							ロールケーキ	カルピス
16	水	煮	魚の味噌煮	ほうれん草のお浸し	すまし汁	赤魚	ほうれん草・人参	もずく	ヨーグルト	牛乳	
17	木	炒	八宝菜	海藻サラダ	味噌汁	豚肉・玉葱・人参・白菜・筍・椎茸・海老・うずら卵・ピーマン	海藻MIX・若布・人参・かぼ・胡瓜・しらす	里芋・油揚げ	ミルクパン	牛乳	
18	金	揚	チキンナゲット	千切り野菜	すまし汁	鶏ミンチ	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン	豆腐・えのき	石垣もち	牛乳	
19	土		ミートスパゲティ・半月卵・ウイナー・ロールパン・牛乳			牛ミンチ・玉葱・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麵	半月卵・ウイナー・ロールパン・牛乳		ミニドーナツ	ヤクルト	
21	月	丼	トリニータ丼	レタスサラダ	味噌汁	鶏肉・ニラ	レタス・人参・胡瓜・しらす・カニカマ	なめこ・長芋	バナナサンド	牛乳	
22	火	焼	白身魚のいそべムニエル	ブロッコリーのおかか和え チーズたまご	すまし汁	白身魚	ブロッコリー・人参・卵・チーズ	大根・しめじ	アップルパイ	牛乳	
24	木	炒	チンジャオロース	薩摩芋のサラダ	スープ	牛肉・玉葱・人参・筍・パブリカ・ピーマン	薩摩芋・人参・胡瓜・林檎	白菜・エリンギ	まんまる甘食	牛乳	
25	金	揚	ハムサンド	彩りサラダ	味噌汁	ロースハム・パレイ・MIXベジタブル	ブロッコリー・胡瓜・パブリカ・コーン	豆腐・若布	チーズまんじゅう	牛乳	
26	土		ナポリタンスパゲティ・卵炒め・じゃがバター・レーズンロール・牛乳			ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・麵	卵・パレイ・レーズンロール・牛乳		バアムクーヘン	ヤクルト	
28	月	汁	クリームシチュー	白菜とりんごのサラダ		鶏肉・玉葱・人参・パレイ・薩摩芋・しめじ・コーン・ブロッコリー	白菜・人参・胡瓜・林檎		お好み焼きトースト	牛乳	
29	火	焼	鮭のコーンマヨ焼き	カニカマたまご	味噌汁	鮭	カニカマ・人参・卵	もずく	おさつごまドーナツ	牛乳	
30	水	煮	鶏レバーの甘辛煮	ポテトサラダ	すまし汁	鶏レバー	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム	ほうれん草・もやし	小松菜マドレーヌ	牛乳	



体を温めて風邪予防!

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、体を温めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事ですべてを整え寒冬に負けず元気に過ごしましょう。

体を温める食材はたくさんあります。

野菜……ごぼう・かぼちゃ・にんじん・だいこん・れんこんなど

果物……りんご・ぶどう・オレンジ・いちじくなど

発酵食品……みそ・納豆・チーズ・ヨーグルトなど



● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります

子どもの成長を祝う七五三

11月5日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後とも健やかであるようにお参りをします。

お祝いをする子どもたちが持っている「千歳飴」。千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長生きすることへの願いが込められています。

