



11月 献立表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ぶどうジュース		りんごジュース	オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
焼きそば ほうれん草の卵とし 切干大根の味噌汁 フルーツ	文化の日	カレイの煮付け ほうれん草のゴマ和え きゅうりの酢味噌和え 春雨スープ フルーツ	ポトフ ピーマンとナスの炒め物 かきたま汁 フルーツ	鶏肉の塩麹炒め 枝豆サラダ もやしとニラの味噌汁 フルーツ	しょうが焼き丼 ジャーマンポテト 小松菜の味噌汁 フルーツ
豚肉 玉ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 卵 しめじ 切干大根 人参 ねぎ 豆腐		カレイ ほうれん草 油揚げ 人参 きゅうり もやし レタス 春雨 しいたけ ねぎ	ウインナー ジャがいも 人参 ピーマン なす しめじ カニカマ 卵 わかめ	鶏肉 厚揚げ ねぎ 人参 枝豆 レタス きゅうり もやし ニラ 豆腐	豚肉 玉ねぎ レタス じゃがいも ベーコン ピーマン 小松菜 大根 豆腐
バナナチーズトースト 牛乳		黒ゴマプリン 牛乳	パン 牛乳	ポテトフライ 牛乳	ぜんべい スボロン
9	10	11	12	13	14
オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
とろろそば イカの酢味噌和え 小女子の佃煮 フルーツ	ポークソテー トマト 白和え ニラ玉スープ フルーツ	栗と鶏肉の中華煮 ぎんぴらごぼう 豆乳の味噌汁 フルーツ	さんまの梅焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ たけのこの味噌汁 フルーツ	豆腐ステーキ カニマヨサラダ 貝だくさん汁 フルーツ	シチュー レタスサラダ チーズ フルーツ
鶏肉 かまぼこ とろろ昆布 ふ いか キャベツ きゅうり もやし 小女子の佃煮	豚肉 トマト 豆腐 ほうれん草 しめじ 人参 ニラ 卵	栗 鶏肉 ピーマン 人参 ごぼう ちくわ 糸こんにゃく しめじ 豆腐 油揚げ	さんま ブロッコリー かぼちゃ きゅうり ハム たけのこ 豆腐 わかめ	豆腐 ひき肉 大根 人参 カニカマ レタス きゅうり キャベツ 油揚げ 玉ねぎ もやし	鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり ブロッコリー チーズ
ゼリー 牛乳	栗きんとん 牛乳	パン 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	ピザトースト 牛乳	今川焼き 牛乳
16	17	18	19	20	21
オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
鶏白湯ラーメン もやしの塩炒め しそ昆布 フルーツ	豚汁 たこきゅうり和え 煮豆 フルーツ	ホッケの塩焼き ほうれん草の納豆和え マカロニサラダ もやしと油揚げの味噌汁 フルーツ	マーボー豆腐 里芋の煮転がし レタススープ フルーツ	きのこ飯 豚しそチーズフライ ミートボールの甘酢あん サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	ニラ玉丼 ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁 フルーツ
チャーシュー メンマ わかめ ほうれん草 もやし 人参 ピーマン しそ昆布	豚肉 豆腐 ジャがいも キャベツ 人参 ごぼう たこ きゅうり 煮豆	ホッケ ほうれん草 納豆 マカロニ 人参 きゅうり ハム もやし 油揚げ 豆腐	ひき肉 豆腐 人参 ピーマン 玉ねぎ 里芋 いんげん レタス えのき しいたけ	しめじ 鶏肉 しいたけ 豚肉 青じそ チーズ ひき肉 玉ねぎ レタス きゅうり ふ	ニラ 卵 鶏肉 しめじ ほうれん草 キャベツ コーン 豆腐 油揚げ わかめ
原宿ドッグ 牛乳	パン 牛乳	おにぎり 牛乳	クッキー 牛乳	ケーキ 牛乳	フルーチェ 野菜ジュース
23	24	25	26	27	28
	オレンジジュース	ぶどうジュース	牛乳	りんごジュース	オレンジジュース
勤労感謝の日	カルボナーラ 野菜炒め 麩としめじの味噌汁 フルーツ	豚チリ 白菜サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	鮭のチャンチャン焼き さつまいもサラダ かに玉スープ フルーツ	おでん ウインナーのガーリック炒め ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	さといもカレー もやしの酢の物 チーズ フルーツ
	玉ねぎ ベーコン マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ 人参 麩 しめじ 豆腐	豚肉 ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 人参 油揚げ 豆腐 わかめ	鮭 キャベツ しいたけ 人参 さつまいも きゅうり ハム カニカマ 卵	大根 卵 人参 さつま揚げ ちくわ ウインナー キャベツ 玉ねぎ ねぎ わかめ 豆腐	豚肉 里芋 しめじ 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ わかめ きゅうり チーズ
	ちぢみ 牛乳	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	揚げパン 牛乳	ミルクレープ 牛乳
30					
ぶどうジュース	(午前おやつ) (献立)				
焼きうどん ピーマンのぎんぴら 高野豆腐の味噌汁 フルーツ					アレルギーの子に ついては代替食で 対応しています。 例。 卵→タンパク質を含む 肉や魚など 麺類→春雨やビーフン などの類似品
豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン コーン エリンギ 高野豆腐 ほうれん草	(主な食材)	ひよこ・ちゅうりっぷ たんぼぼ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。			
ミートソースパン 牛乳	(午後おやつ)				