

# 11がつこんだてひょう



日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(火)	ししゃもてんぷら きりぼしだいこんのもの すましじる	鮭 ハム みそ 豆腐 油揚げ かまぼこ	砂糖 油 ごま油 シーチキン	切り干し大根 人参 ねぎ えのき	ソーセージ せんべい ぎゅうにゅう	魚肉ソーセージ せんべい 牛乳
2(水)	にくじゃが カミカミサラダ りんご	ハム 牛肉	じゃがいも 砂糖 油 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	シュガートースト ぎゅうにゅう	食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
4(金)	シーチキンのおとしあげ ちぐさあえ みそしる	シーチキン 卵 豆腐 みそ	油 天ぷら粉	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゃべつ ほうれん草 ねぎ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
7(月)	きつねうどん ちくわのいそべあげ バナナ	油揚げ かまぼこ ちくわ	うどん 油 天ぷら粉	玉ねぎ ねぎ バナナ	おこのみやき おちゃ	お好み焼粉 卵 きゃべつ もやし ウインナー ソース
8(火)	さけのしおやき ごもくにまめ みそしる	さけ 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 鶏肉	片栗粉 油 砂糖 さつまいも	ごぼう 人参 ねぎ 大根	チキンナゲット 牛乳	チキンナゲット 牛乳
9(水)	おべんどうのひ				さつまいもパイ ぎゅうにゅう	さつまいもパイ バター 砂糖 ぎょうざの皮 牛乳
10(木)	にくだんごのカレーに わふうサラダ みかん	鶏ひき肉 卵 ハム	砂糖 油 パン粉	人参 ピーマン パプリカ 玉ねぎ レタス コーン きゅうり みかん	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
11(金)	からあげ ポテトサラダ すましじる	鶏肉 卵 みそ 豆腐 ハム	小麦粉 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり 人参 コーン えのき ねぎ	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 きなこ 砂糖 牛乳
14(月)	マーボー豆腐 じゃがいものちゅうかいため りんご	豚ひき肉 豆腐 みそ	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン りんご	はちみつパン ぎゅうにゅう	食パン マーガリン はちみつ 牛乳
15(火)	しろみさかなのごまやきサクサク だいこんサラダ みそしる	白身魚 ハム 豆腐	マヨネーズ ごま 砂糖 さつまいも	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき しめじ	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 水あめ ざらめ 牛乳
16(水)	とうふいりまつかぜやき きんぴらごぼう スープ	鶏ひき肉 豆腐 みそ 卵 ベーコン	油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう きゃべつ もやし ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
17(木)	ひじきいりあげつくね うめサラダ すましじる	鶏ひき肉 ひじき かまぼこ	油 砂糖 ふ	玉ねぎ しょうが きゅうり 切り干し大根 人参 カリカリ梅 えのき ねぎ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
18(金)	おたんじょうかい ピラフ 煮込みハンバーグ デザート グリーンサラダ プチトマト スープ	エビ 合びき肉 卵 ベーコン	パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン しめじ レタス ブロッコリー もやし 柿	ケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
21(月)	ぎゅうにくのかんこくふういため フレンチサラダ たまごスープ	牛肉 ハム ベーコン 卵	砂糖 ドレッシング	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ もやし ねぎ きゃべつ	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
22(火)	カレーライス(チキン) ちゅうかふうサラダ チーズ	鶏肉 ハム チーズ	油 じゃがいも 砂糖 春雨	玉ねぎ グリーンピース 人参 レタス きゅうり コーン	ココアむしパン のむヨーグルト	ココア むしパンミックス 牛乳 飲むヨーグルト
24(木)	さばのみそに こんさいサラダ すましじる	鯖 ベーコン はんぺん 豆腐	砂糖 マヨネーズ ごま	れんこん ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	にんじんドーナツ ぎゅうにゅう	人参 卵 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳
25(金)	やきそば サラダ たまごスープ	豚肉 ハム 卵	中華麺 ドレッシング	きゃべつ 人参 ピーマン もやし レタス コーン きゅうり 玉ねぎ ねぎ	おにぎり おちゃ	米 こんぶ お茶
28(月)	かきあげ ごまあえ ごもくじる	ウインナー みそ 油揚げ	油 天ぷら粉 かぼちゃ 里芋 こんにゃく	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ もやし ごぼう 大根	せんべい りんご やさいジュース	せんべい りんご 野菜ジュース
29(火)	おでんふうのもの パンパンジー みかん	鶏肉 うずらの卵 かまぼこ はんぺん 焼きどうふ ささみ	砂糖 ごま油	大根 人参 きゅうり もやし みかん	ピザトースト ぎゅうにゅう	食パン チーズ ピザソース ベーコン コーン 牛乳
30(水)	チンジャオロース コールスローサラダ わかめスープ	牛肉 ハム ベーコン わかめ	ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン キャベツ	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 油 牛乳

材料購入により、変更させていただくことがあります。



お誕生会の日と11月7日(月)と11月25日(金)は白ご飯はいりません。お箸とコップは持ってきてください。

