



# 平成27年度 11月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます  
おじや・雑炊・うどん以外の日は、おかゆがつきます  
☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています  
☆ 果物は、毎日つきます  
☆ 食パンは、卵を使っていません

日	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	16 (月)
献立名	① 雑炊 ② さつまいもの甘煮	文化の日	① 野菜の煮つけ ② マッシュポテト ③ キャベツのスープ	① ジャガイモの煮物 ② 人参のココロ煮 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② ほうれん草のペースト ③ みそ汁	① おじや ② かぼちゃの甘煮	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ みそ汁	① スパゲッティのスープ煮 ② 野菜スティック ③ みそ汁	① ビーフンのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② パプリカのスープ煮 ③ みそ汁	① ジャガイモの煮物 ② 人参のココロ煮 ③ みそ汁	① 雑炊 ② マッシュポテト ③ みそ汁	① おじや ② さつまいもの甘煮
材 料	① 米 玉ねぎ 人参  ② さつまいも		① 玉ねぎ 人参  ② ジャガイモ グリーンピース  ③ キャベツ	① ジャガイモ 玉ねぎ ピーマン  ② 人参  ③ キャベツ みそ	① 人参 玉ねぎ  ② ほうれん草  ③ さつまいも ふ みそ	① 米 人参 玉ねぎ キャベツ  ② かぼちゃ	① 米 玉ねぎ キャベツ  ② ジャガイモ	① スパゲッティ  ② 人参 いんげん きゅうり  ③ 玉ねぎ みそ	① ビーフン  ② 白菜 人参 玉ねぎ  ③ ジャガイモ みそ	① 玉ねぎ 人参  ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ  ③ キャベツ みそ	① ジャガイモ いんげん  ② 人参  ③ 大根 ふ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 キャベツ  ② ジャガイモ	① 米 人参 玉ねぎ 白菜  ② さつまいも
おやつ	① オレンジ		① みかん	① バナナ	① りんごの甘煮	① せんべい	① 人参入りおかゆ	① きな粉がゆ	① せんべい	① ふかしいも	① りんごの甘煮	① せんべい	① パンがゆ
材 料	① オレンジ		① みかん	① バナナ	① りんご	① もち米	① 米 人参	① ▲ 食パン きな粉	① もち米	① さつまいも	① りんご	① もち米	① ▲ 食パン ▲ 粉乳

日	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	30 (月)
献立名	① 野菜のココロ煮 ② マッシュポテト ③ カリフラワーのスープ	① 野菜スティック ② キャベツのスープ煮 ③ みそ汁	① ジャガイモの煮物 ② ほうれん草のスープ煮 ③ みそ汁	① 白菜の煮物 ② 玉ねぎのスープ煮 ③ みそ汁	① 煮込みうどん ② さつまいもの甘煮	勤労感謝の日	① ひじきのスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① 野菜の煮物 ② さつまいもの甘煮 ③ みそ汁	① 白菜の煮物 ② マッシュポテト ③ 玉ねぎのスープ	① 切干大根のスープ煮 ② 野菜の煮物 ③ みそ汁	① 雑炊 ② マッシュポテト	① 煮込みうどん ② かぼちゃの煮つけ
材 料	① 玉ねぎ 人参  ② ジャガイモ  ③ カリフラワー	① 人参 きゅうり  ② キャベツ  ③ 白菜 ふ みそ	① ジャガイモ 人参 玉ねぎ  ② ほうれん草  ③ 大根 みそ	① 白菜 人参  ② 玉ねぎ  ③ かぼちゃ みそ	① うどん 玉ねぎ 人参  ② さつまいも		① ひじき  ② 人参 いんげん  ③ かぼちゃ みそ	① キャベツ 人参 大根  ② さつまいも  ③ 白菜 みそ	① 白菜 人参  ② ジャガイモ  ③ 玉ねぎ	① 切干大根  ② 人参 いんげん  ③ 玉ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参  ② ジャガイモ	① うどん 玉ねぎ 人参  ② かぼちゃ グリーンピース
おやつ	① マカロニのきな粉煮	① フルーツヨーグルト	① バナナ	① りんごの甘煮	① せんべい		① りんご入りパンがゆ	① みかん	① オレンジ	① バナナ	① せんべい	① ほうれん草入りおかゆ
材 料	① マカロニ きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① バナナ	① りんご	① もち米		① ▲ 食パン りんご	① みかん	① オレンジ	① バナナ	① もち米	① 米 ほうれん草