



# 平成27年度 11月の献立表

☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください  
 ☆ 月曜日は、主食（白ごはん、または麺類）がつきます  
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）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  
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	2 (月)	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 親子どんぶり ② 高野豆腐の煮つけ ③ オレンジ	① 秋のハヤシチュー ② 野菜と果物のドレッシング和え ③ バナナ	① 豚豚 ② 付け合わせ ③ りんご	① 肉じゃが ② 白菜のお浸し ③ みかん	① 手作り弁当 ② みそ汁	① カレーピラフ ② カレールー ③ フライポテト ④ 唐揚げ	⑤ ウインナー ⑥ ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ和え ⑦ デザート	① 牛肉とごぼうの煮物 ② スパゲティサラダ ③ りんご	① チキンの香味焼き ② 白菜のピーマン炒め ③ バナナ	① 麻婆豆腐 ② パプリカのソテー ③ オレンジ	① さばの塩焼き ② じゃがいものきんぴら ③ 柿	① 手作り弁当 ② 野菜スープ ③ オレンジ	① すき焼きどんぶり ② みそ汁 ③ オレンジ
材 料	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 いんげん しょう油	① 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 生椎茸 グリーンピース ▲ ハヤシルー ▲ 粉乳 ケチャップ お好みソース ウスターソース しょう油 ② キャベツ きゅうり ● ハム りんご みかん缶 酢 しょう油	① 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 生姜 片栗粉 ▲ スープストック しょう油 酢 ケチャップ ② ウインナー ▲ チーズ	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② 白菜 ほうれん草 人参 かつお節 しょう油	② キャベツ わかめ ねぎ みそ	① 米 玉ねぎ 人参 マッシュルーム カレー粉 ▲ バター コンソメ しょう油 ② 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ③ じゃがいも	④ 鶏肉 生姜 しょう油 片栗粉 ⑤ ウインナー ⑥ ブロッコリー ささ身 人参 キャベツ きゅうり レモン 胡麻 酢 酒 ● マヨネーズ ⑦ ひとロゼリー ぶどう みかん	① 牛肉 ごぼう 人参 いんげん 胡麻 しょう油 酒 ② スパゲティ ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ② ビーフン ●● ベーコン 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら にんにく 生姜 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 ▲ スープストック 酒 しょう油 ② 赤パプリカ 黄パプリカ 緑パプリカ ポークビッツ	① さば レモン ② 鶏肉 じゃがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん	② ポークビッツ キャベツ 人参 じゃがいも チンゲン菜 ▲ スープストック しょう油	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ しょう油 みりん ② 大根 油揚げ わかめ 白ねぎ みそ
おやつ	① ビスケット ② ブルーン	① たこ焼き	① バナナ	① 小型チーズパン	① せんべい	① せんべい	① じゃこトースト	① いりごとナッツ ② せんべい ブルーン	① さつまいもパン	① 肉まん	① ビスケット	① シュガートースト	
材 料	① 小麦粉 ● 卵 ② ブルーン	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① バナナ	① ▲ チーズ 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① もち米	① もち米	① ▲ 食パン ちりめん ▲ チーズ ● マヨネーズ 青のり	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① さつまいも 胡麻 ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① 豚肉 豚脂 玉ねぎ 小麦粉 イースト 大豆油	① 小麦粉 ● 卵	① ▲ 食パン ▲ マーガリン グラニュー糖	

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 野菜たっぷりオムレツ ② カリフラワーのカレー炒め ③ バナナ	① 牛肉のトマト煮 ② ポテトサラダ ③ みかん	① 豚肉と大豆の煮物 ② ほうれん草の胡麻和え ③ 柿	① 蓮入り魚団子 ② 白菜の煮浸し ③ グレープフルーツ	① 手作り弁当 ② みそ汁	勤労感謝の日	① 豚肉のみそ焼き ② ひじきの五目煮 ③ りんご	① 白身魚のおろしがけ ② さつまいもサラダ ③ バナナ	① 白菜のクリーム煮 ② 野菜のチーズ焼き ③ オレンジ	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② 切干大根のサラダ ③ みかん	① 手作り弁当 ② みそ汁	① カレーうどん ② かぼちゃのそぼろ煮 ③ オレンジ
材 料	① ● 卵 ●▲ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 ▲ 粉チーズ しょう油 ② カリフラワー キャベツ 人参 にんにく カレー粉 ▲ スープストック ウスターソース	① 牛肉 にんにく セロリ トマトソース缶 ケチャップ ウスターソース しょう油 ② じゃがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり レモン ● マヨネーズ 酢	① 豚肉 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ 人参 胡麻 しょう油	① すり身 ● 卵 蓮根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小麦粉 しょう油 ② 白菜 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	② さつまいも ふ ねぎ みそ		① 豚肉 ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん	① めんたい 大根 ねぎ しょう油 みりん 片栗粉 ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢	① 鶏肉 白菜 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ 牛乳 ▲ シチューの素 ② ●▲ ベーコン 玉ねぎ ピーマン ▲ チーズ ケチャップ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん	② じゃがいも わかめ ねぎ みそ	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー しょう油 ケチャップ ウスターソース お好みソース ② かぼちゃ 牛ミンチ グリーンピース しょう油 みりん
おやつ	① マカロニのあべ川風	① フルーツヨーグルト	① チーズケーキ	① ぶどうゼリー ② ビスケット ブルーン	① せんべい		① ジャムサンド	① みかん ② せんべい	① 人参入りドーナツ	① アメリカンドック	① ビスケット	① わかめむすび
材 料	① マカロニ きな粉	① ▲ ヨーグルト もも缶 みかん缶	① ▲ チーズ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ぶどうジュース ゼリーの素 ② 小麦粉 ● 卵 ブルーン	① もち米		① ▲ 食パン いちごジャム	① みかん ② もち米	① 人参 ▲ ホットケーキミックス ● 卵 グラニュー糖	① 豚肉 鶏肉 小麦粉 ● 卵 ゼラチン じゃがいも	① 小麦粉 ● 卵	① 米 わかめ