



11月のよていこんだて

2020年度



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
2 16 30 月	昼食	ごはん 肉団子の甘酢あん かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉	豚ミンチ、鶏レバー みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、ブロッコリー、れんこん、しょうが かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	コーンフレーク 30日：焼きいも 牛乳	コーンフレーク さつまいも	牛乳		
17 火	昼食	パン 魚のクリーム煮 ひじきのビタミンサラダ ミネストローネ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン 砂糖、油 マカロニ、砂糖	魚、スキムミルク、牛乳 ひじき、大豆水煮	玉ねぎ、しめじ 人参、ほうれん草、パプリカ、コーン缶 玉ねぎ、人参、トマト缶	コンソメ、塩こしょう しょうゆ、酢、みりん、だしパック コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
4 18 水	昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 厚揚げと小松菜煮 白菜のすまし汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉、白みそ 厚揚げ 昆布	小松菜 白菜、人参、えのき	酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	りんごの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	りんご	ベーキングパウダー
5 19 木	昼食	ごはん 魚の煮つけ 青菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖	魚 豆腐、わかめ、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ホットケーキミックス、油	ウインナー、卵、牛乳 牛乳		
6 金	昼食	カレーライス フレンチサラダ	米、じゃがいも 砂糖、油	豚肉 かにかま	玉ねぎ、人参、れんこん キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールー、酒 酢、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ	しょうゆ、酢、だしパック
7 21 土	昼食	煮込みうどん ほうれん草のソテー	うどん マーガリン	豚肉、わかめ	玉ねぎ、人参、もやし ほうれん草、人参、コーン缶	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
9 月	昼食	青菜じゃこごはん おでん風煮 さつまいものみそ汁	米 こんにゃく、砂糖 さつまいも	ちりめんじゃこ 鶏肉、厚揚げ、ちくわ、さつまいも、昆布 みそ	小松菜 大根、人参、 玉ねぎ、えのき、青ねぎ	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	
10 24 火	昼食	パン 豆乳シチュー グリーンエッグサラダ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、小麦粉、マーガリン マヨネーズ	鶏肉、豆乳、スキムミルク 卵	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ ほうれん草、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう 塩こしょう
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま	卵 牛乳		
11 25 水	昼食	ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁	米 砂糖	魚 かつお節 油揚げ、みそ	ブロッコリー、人参 キャベツ、玉ねぎ	酒、塩 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	もちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉	チーズ、牛乳 牛乳		
12 26 木	昼食	ごはん 豆腐ボール 切干大根とささみの中華サラダ 麩と小松菜のみそ汁	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 麩	豆腐、ひじき、卵 ささみ みそ	玉ねぎ、人参 切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きなこ 牛乳		塩
13 金	昼食	豚肉とほうれん草のスパゲッティ 根菜のコンソメスープ	スパゲッティ、油 さつまいも	豚肉 大豆水煮、ベーコン	玉ねぎ、ほうれん草、エリンギ、にんにく、トマト缶 大根、れんこん、玉ねぎ、人参	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鮭チーズおにぎり 牛乳	米	鮭フレーク、チーズ 牛乳		塩
14 28 土	昼食	マーボー丼 中華スープ くだもの	米、砂糖、ごま油	豆腐、豚ミンチ、赤みそ、みそ わかめ	玉ねぎ、人参、青ねぎ 玉ねぎ、もやし くだもの	しょうゆ、酒、みりん シャンタン
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝 毎週火曜日・・・体育あそび

* 11/19(木) 収穫感謝祭(礼拝)

* 11/20(金) 大なベクッキング(ごはん、豚汁、くだもの)

* 11/27(金) お誕生会 メニュー：ナポリタン、魚のチーズ風味焼き、大根サラダ、スープ、くだもの (おやつ)アップルパイ、牛乳

