



11月のよていこんだて

2021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
1 15 29 月	昼食	ごはん おでん風煮 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖	鶏肉、厚揚げ、さつま揚げ、ちくわ、昆布 みそ	大根、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	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	スティックパン、チーズ 牛乳	スティックパン	チーズ 牛乳		
2 30 火	昼食	焼きそば 豆腐のみそ汁 くだもの	中華めん、油	豚肉、かつお節、青のり 豆腐、わかめ、みそ	キャベツ、もやし、ピーマン、人参 玉ねぎ くだもの	ソース、塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	2日:スイートポテト 30日:焼きいも 牛乳	さつまいも、砂糖、マーガリン さつまいも	卵、牛乳 牛乳		
17 水	昼食	ごはん 魚の西京焼き ひじきの炒め煮 小松菜のすまし汁	米 砂糖 砂糖、油	魚、白みそ ひじき、大豆水煮、ちくわ 昆布	人参 玉ねぎ、小松菜、えのき	酒、みりん 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、塩
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵、牛乳、きなこ 牛乳		
4 18 木	昼食	ごはん 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのかにかま和え 白菜のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 かにかま 油揚げ、みそ	しょうが ブロッコリー、人参 白菜、人参	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま	卵 牛乳		
5 19 金	昼食	パン 魚の豆乳シチュー 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、油 マヨネーズ	魚、豆乳 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	5日:たこせん・ポップコーン 19日:もちもちパン 牛乳	ポップコーンの種、油 ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖	青のり チーズ、牛乳 牛乳		たこせん、ソース、塩 ベーキングパウダー
6 20 土	昼食	ケチャップライス 小松菜のソテー コンソメスープ	米、コーン缶、砂糖 砂糖、マーガリン 油	鶏肉 ポークビッツ	玉ねぎ、ピーマン 小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
8 22 月	昼食	ごはん 肉団子の甘酢あん 中華スープ	米 砂糖、片栗粉	豚ミンチ、鶏レバー	玉ねぎ、人参、れんこん、ピーマン、しょうが 玉ねぎ、チンゲン菜	ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう シャンタン
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
9 火	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 りんごサラダ さつまいものスープ	食パン、ジャム 小麦粉、砂糖、油 砂糖、油 さつまいも、油	鶏肉	玉ねぎ、しめじ、トマト缶 りんご、キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、ブロッコリー	コンソメ、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳	米	ツナ缶、塩昆布 牛乳		しょうゆ
10 24 水	昼食	ごはん 魚の塩焼き 青菜のごま和え 麩とわかめのみそ汁	米 ごま、砂糖 麩	魚 わかめ、みそ	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ	酒、塩 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
11 25 木	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ きのことあん キャベツのじゃこ和え たまごのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 砂糖、油	豆腐、鶏ミンチ、ひじき ちりめんじゃこ 卵、みそ	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき キャベツ、パセリ 玉ねぎ、青ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	牛乳	くだもの	
12 金	昼食	カレーライス 大根サラダ	米、じゃがいも、油 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご 大根、人参、きゅうり	カレールウ、ソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	納豆チーズサモサ 牛乳	ぎょうざの皮、砂糖、油	納豆、チーズ 牛乳		
13 27 土	昼食	煮込みうどん 豆腐チャンプルー	うどん ごま油	鶏肉 豆腐、かつお節	白菜、玉ねぎ、人参、しめじ もやし、小松菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 シャンタン、塩こしょう
	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 体育あそび・・・11/2(火)、11(木)、18(木)、25(木)、30(火)

*11/2(火)・4(木)・5(金)おまつりごっこ

*11/15(月)収穫感謝祭(礼拝) *11/16(火)大なベクッキング(メニュー)ごはん、豚汁、くだもの(おやつ)スイートポテト

*11/26(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、根菜のスープ、くだもの(おやつ)アップルパイ、牛乳

