



11月のよていこんだて

2022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 29 火	昼食	パン 魚のムニエル 切干大根サラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム マーガリン、小麦粉 ごま油、砂糖 油	魚 かにかま 豆乳、牛乳	切干大根、人参、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう 酢、しょうゆ コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	焼きビーフン 牛乳	ビーフン、ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ、ピーマン、人参	シャンタン、しょうゆ、酒、塩こしょう
2 16 30 水	昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き 青菜のポン酢和え 白菜のすまし汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉、白みそ ちりめんじゃこ	ほうれん草、小松菜、人参 白菜、玉ねぎ、しめじ	酒、塩 ポン酢 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド、くだもの (16日:ツナクラッカーサンド、くだもの) 牛乳	イチゴジャム マヨネーズ、砂糖	ツナ缶 牛乳	くだもの くだもの	クラッカー クラッカー、塩こしょう
17 木	昼食	ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーの塩昆布和え 厚揚げのみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油 ごま、砂糖、ごま油	魚 塩昆布 厚揚げ、みそ	しょうが ブロッコリー、人参 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ 昆布、だしパック
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	きなこ、卵 牛乳		ベーキングパウダー
4 18 金	昼食	根菜カレーライス フレンチサラダ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、マーガリン コーン缶、砂糖、油	豚肉 ハム	玉ねぎ、人参、れんこん、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールー、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	どら焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	小豆、卵、牛乳 牛乳		塩、ベーキングパウダー
5 19 土	昼食	和風スパゲッティ みそ汁	スパゲッティ、片栗粉、油 じゃがいも	ツナ缶 わかめ、みそ	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
7 21 月	昼食	ごはん マカロニグラタン かぼちゃのみそ汁	米 マカロニ、マーガリン、小麦粉、パン粉、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ みそ	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ	コンソメ、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
8 22 火	昼食	パン ミートボール ほうれん草とコーンのサラダ もやしスープ	食パン、ジャム 油、片栗粉 コーン缶、マヨネーズ、砂糖 油	合挽きミンチ、鶏レバー	玉ねぎ、しょうが ほうれん草、人参 もやし、玉ねぎ、人参	ケチャップ、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	鮭おにぎり 牛乳	米	鮭 牛乳		塩、酒
9 水	昼食	ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁	米 ごま、砂糖 砂糖、油	魚、みそ ひじき、大豆水煮、ちくわ 豆腐、わかめ	人参、いんげん 玉ねぎ	酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	さつまいもとりんごのサモサ 牛乳	餃子の皮、さつまいも、砂糖、油	牛乳	りんご	
10 24 木	昼食	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 白和え たまごのみそ汁	米 片栗粉、油 糸こんにゃく、練りごま、砂糖	鶏肉 豆腐、かつお節、みそ 卵、みそ	にんにく、しょうが ほうれん草、人参、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳		ココアパウダー、ベーキングパウダー
11 金	昼食	肉うどん キャベツのじゃこ和え	うどん、砂糖、油 砂糖、油	豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、ねぎ、しょうが キャベツ、パセリ	昆布、花かつお、しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
12 26 土	昼食	焼きめし 青菜のソテー コンソメスープ	米 マーガリン じゃがいも	豚ミンチ ポークビッツ 大豆水煮	玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、人参	シャンタン、しょうゆ、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
14 28 月	昼食	麦ごはん おでん風煮 麩と小松菜のみそ汁	米、押麦 砂糖 麩	鶏肉、厚揚げ、さつまいも、ちくわ、昆布 みそ	大根、人参 小松菜、玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	スティックパン、くだもの 牛乳	スティックパン	牛乳	くだもの	

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・・・11/1(火)、10(木)、17(木)、22(火)

*11/14(月)収穫感謝祭(礼拝)

*11/15(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)焼きビーフン、牛乳

*11/25(金)お誕生日会 メニュー:ナポリタン、魚のチーズ焼き、大根サラダ、根菜スープ、くだもの <おやつ>アップルパイ、牛乳

