

令和2年 11月の献立

	月 2・16・30日	火 17日	水 4・18日	木 5・19日	金 6・20日	土 7・21日
献立	ひじきのかき揚げ 白和え 豚汁	17日 お弁当日	ビーフシチュー コロコロサラダ	豆腐のつくね焼き 三色和え すいとん汁	鱈の西京焼き うの花 青菜のすまし汁	肉うどん
材料	ひじき 豆腐 鶏ささみ 南瓜 ほうれん草 人参 人参 しめじ 玉葱 すりゴマ 塩 ピーマン 醤油 三温糖 小麦粉 ベーキング 豚肉 白菜 パウダー ゴボウ 塩 もやし つき蒟蒻 鰹だし 味噌		(18日 お誕生日会) 牛肉 大豆 胡瓜 人参 ゴボウ 玉葱 人参 ハム じゃが芋 コーン缶 マッシュルーム 鰹だし ビーフルウ マヨネーズ 牛乳 醤油 塩 塩 胡椒 レモン汁	豆腐 ブロccoliリー 玉葱 人参 塩 鶏ひき肉 さつま芋 片栗粉 コールスロー 醤油 ドレッシング サラダ油 鰹だし 小松菜 人参 醤油 油揚げ 醤油 三温糖 小麦粉 塩 みりん みりん 片栗粉 鰹だし	鱈 塩 チンゲン菜 酒 白味噌 油揚げ みりん 玉葱 三温糖 鰹だし 醤油 おから 人参 みりん ゴボウ 油揚げ 塩 板かまぼこ しめじ 青葱 さつま芋 鰹だし 三温糖 醤油	茹でうどん 牛肉 青葱 生姜 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩 三温糖
おやつ	きな粉マカロニ /牛乳 (きな粉 マカロニ 三温糖 塩)	スイートポテト /牛乳 (さつま芋 玉子 牛乳 無塩バター 三温糖)	麩菓子 / ヤクルト (麩 三温糖 無塩バター)	煮りんご、小魚 /牛乳 (りんご、小魚、醤油 酒 三温糖 いりごま)	南瓜のマフィン /牛乳 (南瓜 三温糖 ホットケーキミックス)	パン / 牛乳
	月 9日	火 10・24日	水 11・25日	木 12・26日	金 13・27日	土 14・28日
献立	根菜と牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のポン酢和え 南瓜の味噌汁	鮭のグラタン 切干大根の含め煮 白菜の味噌汁	カレーライス ツナサラダ	赤魚の炊き合わせ 里芋のひき肉あんかけ かぶの味噌汁	鶏の唐揚げ 小松菜のさっと煮 けんちん汁	焼きそば
材料	ゴボウ 牛肉 南瓜 レンコン 玉葱 平こんにやく 油揚げ 人参 生姜 鰹だし 酒 醤油 味噌 みりん 三温糖 ほうれん草 もやし 人参 しめじ 鰹だし ポン酢	(10日 麺の日) 生鮭 切干大根 ほうれん草 油揚げ じゃが芋 人参 無塩バター 鰹だし 牛乳 醤油 ホワイトソース 三温糖 とろけるチーズ 塩 胡椒 白菜 厚揚げ ブイヨン えのき茸 鰹だし 味噌	鶏もも肉 キャベツ じゃが芋 玉葱 玉葱 ツナ缶 人参 コーン缶 カレールウ マヨネーズ 牛乳 醤油 塩 胡椒 11日 ヨーグルト 25日 米粉おからクッ キー(米粉 おから 油 三温糖 ベーキングパウ ダー) / ヤクルト	赤魚 里芋 大根 焼き豆腐 豚ひき肉 ゴボウ グリンピース 生姜 鰹だし 酒 醤油 生姜 醤油 三温糖 三温糖 酒 小かぶら かぶの葉 油揚げ 鰹だし 味噌	鶏もも肉 小松菜 人参 生姜 油揚げ にんにく 鰹だし 醤油 醤油 三温糖 みりん 小麦粉 厚揚げ 大根 片栗粉 人参 ゴボウ サラダ油 椎茸 青葱 こんにやく 鰹だし 醤油 みりん	中華麺 豚肉 人参 キャベツ 玉葱 もやし ウスターソース とんかつソース ケチャップ 鰹だし 鰹節 青のり
おやつ	じゃが芋のバター焼き (じゃが芋 無塩バター 塩) / 牛乳	ホットケーキ / 牛乳 (ホットケーキミックス メープルシロップ)		ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	焼き芋 / 牛乳 (さつま芋)	パン / 牛乳

