令和５年　　１１月の献立　　９日おにぎり大会、１４日麺の日、１６日お誕生日会、２２日お弁当日

	月　６・２０日	火　７・２１日	水　８・２２日	木　９日	金　１０・２４日	土　１１・２５日
献立	豚肉と大根の煮込み 南瓜の含め煮　ご飯 キャベツと厚揚げのすまし汁	鮭と小松菜のバター醤油炒め ひじきと大豆の含め煮 じゃが芋の味噌汁、ご飯	ビーフシチュー 白菜とりんごのサラダ ご飯	おにぎり大会	大豆と揚げじゃが芋の煮物 ブロッコリーの和え物 青菜の味噌汁　、　ご飯	きつねうどん
材料	大根　人参　南瓜 豚バラ肉　鰹だし しめじ　醤油 青葱　白葱　三温糖 生姜　酒 醤油　三温糖　キャベツ オイスター　厚揚げ ソース　玉葱 鰹だし 米　醤油　塩 みりん	鮭　塩　胡椒　ひじき 片栗粉　大豆 バター　人参 小松菜　油揚げ コーン缶　鰹だし 醤油　醤油 三温糖 じゃが芋 玉葱　油揚げ 鰹だし　味噌　米	牛肉　白菜 人参　りんご じゃが芋　ハム 玉葱　干しぶどう マッシュルーム　レモン汁 ビーフルウ　酢　油 牛乳　塩　胡椒 塩　胡椒　三温糖 米		大豆　豚肉　ブロッコリー じゃが芋　人参　ツナ缶 人参　玉葱　コーン缶 ピーマン　醤油 鰹だし 酒　醤油　ほうれん草 みりん　もやし 三温糖　油揚げ 片栗粉　鰹だし 味噌 米	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 三温糖 塩
おやつ	じゃこマヨトースト （じゃこ　マヨネーズ 食パン）　牛乳	ホットケーキ（ホットケーキミックス　無塩バター メープルシロップ）　牛乳	麩菓子 （麩　無塩バター 三温糖）　ヤクルト	大学芋　（さつま芋 三温糖　水あめ　油 黒ゴマ）　牛乳４	大根餅　（米粉　大根 じゃこ　青葱　ゴマ油 醤油）　牛乳	パン　牛乳
	月　１３・２７日	火　１４・２８日	水　１・１５・２９日	木　２・１６・３０日	金　１７日	土　４・１８日
献立	ミートローフ 牛蒡とベーコンの炒め物 チンゲン菜のスープ、ご飯	かき揚げ　ご飯 青菜と鶏ささみの和え物 豆腐とわかめの味噌汁	カレーライス ハリハリサラダ ご飯	鰆のマヨネーズ焼き かぶと胡瓜の浅漬け さつま芋煮、豚汁、ご飯	牛肉と大根の含め煮 小松菜のさっと煮 けんちん汁、ご飯	味噌ラーメン
材料	合いびき肉　牛蒡　人参 （牛・豚）　水煮筍　青葱 玉葱　人参　ベーコン　塩 グリンピース　醤油　三温糖 コーン　玉子 牛乳　パン粉　チンゲン菜 ナツメグ　えのき茸 塩　胡椒　玉葱　人参 とんかつソース　鰹だし　塩 ウスターソース　醤油　みりん ケチャップ　三温糖　／　米	玉葱　人参　ほうれん草 さつま芋　鶏ささみ 三つ葉　えのき茸 むき海老　鰹だし 小麦粉　醤油　酒 ベーキング　みりん パウダー 油　塩　豆腐　白葱 わかめ 油揚げ 米　鰹だし　味噌	鶏もも肉　切干大根 じゃが芋　ハム 玉葱　アスパラ 人参　胡瓜 カレールゥ　酢　塩 牛乳　三温糖 塩　胡椒　醤油 鰹だし 米 １，２９日りんご入りマフィン（ホットケーキミックス　りんご　三温糖） １５日　ヨーグルト ヤクルト	鰆　酒　塩　豚肉 マヨネーズ　牛蒡 白菜 小かぶ　人参 かぶの葉　もやし 胡瓜　塩　つき蒟蒻 昆布茶　鰹だし 味噌 さつま芋 みりん　米 醤油　三温糖	牛肉　厚揚げ　人参 大根　大根　牛蒡 生姜　板こんにゃく 鰹だし　椎茸　青葱 醤油　鰹だし　醤油 みりん　みりん　塩 三温糖 小松菜　人参 油揚げ　鰹だし　米 醤油　三温糖	中華麺 ほうれん草 豚肉　もやし 人参　わかめ コーン　味噌 生姜　にんにく 鶏がらだし 無塩バター
おやつ	きな粉マカロニ （きな粉　三温糖　塩 マカロニ）　牛乳	ジャムサンド （食パン　苺ジャム） 牛乳		バナナ、小魚 （小魚　醤油　三温糖 酒　炒りゴマ）　牛乳	南瓜のおやき （南瓜　きな粉　片栗粉 塩　青のり）　牛乳	パン　牛乳