

平成29年 11月の献立

	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	マーボー豆腐 もやしのナムル チンゲン菜と卵のスープ	筑前煮 小松菜のさっと煮 なめこ汁	ビーフシチュー 白菜とりんごのサラダ	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の含め煮 かぶの味噌汁	17日 お誕生日会	カレーうどん
材料	豆腐 青葱 もやし 胡瓜 豚ミンチ わかめ 水煮筍 ゴマ ゴマ油 人参 生姜 鶏がらスープ にんにく 醤油 赤味噌 甜麺醤 チンゲン菜 砂糖 卵 人参 鶏がらスープ 醤油 鶏がらスープ	(14日 麺の日) 里芋 ゴボウ 小松菜 鶏もも肉 油揚げ レンコン 人参 人参 水煮筍 鰹だし 平こんにゃく 砂糖 竹輪 絹さや 醤油 鰹だし 醤油 なめこ 豆腐 青葱 鰹だし 味噌	牛肉 白菜 玉葱 りんご 人参 ハム じゃが芋 レモン汁 マッシュルーム 塩 胡椒 ビーフルウ マヨネーズ 牛乳 塩 胡椒	鮭 人参 小かぶら キャベツ かぶの葉 しめじ 油揚げ 味噌 酒 鰹だし 砂糖 みりん 味噌 無塩バター 南瓜 砂糖 鰹だし 醤油		茹でうどん 玉葱 人参 油揚げ 牛肉 青葱 鰹だし カレールウ 醤油 片栗粉
おやつ	じゃが芋と里芋の 牛乳 オープン焼き(じゃが芋 里芋 無塩バター 塩)	豆乳くずもち 牛乳 豆乳 片栗粉 砂糖	ホットケーキ ヤクルト ホットケーキミックス 水	煮りんご・かみかみ昆布 牛乳 りんご 砂糖 水 昆布	きな粉マカロニ 牛乳 きな粉 砂糖 塩 マカロニ	パン 牛乳
	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	鯖の塩焼き うの花 すいとん汁	鶏のから揚げ オクラと長芋の磯和え さつま汁	カレーライス キャベツとブロッコリー のベーコン炒め	ぶり大根 ほうれん草の胡麻和え 豚汁	小松菜のオイスター炒め ひじきと大豆の含め煮 豆腐のすまし汁	中華そば
材料	鯖 塩 おから ゴボウ 大根 人参 油揚げ 油揚げ 人参 青葱 小麦粉 板かまぼこ 鰹だし しめじ 醤油 さつま芋 みりん 鰹だし 塩 砂糖 醤油	(7日 おにぎり大会) 鶏もも肉 オクラ にんにく 長芋 胡瓜 生姜 かつお節 醤油 刻みのり みりん 醤油 小麦粉 片栗粉 さつま芋 大根 サラダ油 人参 ゴボウ 青葱 つき蒟蒻 ミニトマト 鰹だし 味噌	(22日 お弁当日) 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 ブロッコリー 人参 玉葱 じゃが芋 ベーコン カレールウ 醤油 塩 牛乳 胡椒 塩 胡椒	ぶり ほうれん草 大根 人参 もやし 生姜 すりごま 鰹だし 鰹だし 酒 砂糖 醤油 砂糖 醤油 豚肉 ゴボウ 白菜 もやし 人参 鰹だし つき蒟蒻 味噌	小松菜 ひじき 大豆 人参 人参 油揚げ もやし 鰹だし じゃが芋 砂糖 醤油 しめじ 豚肉 豆腐 青葱 オイスターソース えのき茸 塩 胡椒 わかめ サラダ油 鰹だし 醤油 みりん	中華麺 玉葱 人参 豚肉 もやし 青葱 鶏ガラスープ 醤油
おやつ	ジャムサンド 牛乳 食パン 苺ジャム	バナナ・小魚 牛乳 バナナ 小魚 砂糖 醤油 酒 ゴマ	8日 お好み焼き(桜えび 竹輪 青のり お好み粉 キャベツ) 22日 ヨーグルト ヤクルト	切干大根もち 牛乳 切干大根 塩 青葱 桜えび 片栗粉 ゴマ油	ツナマヨトースト 牛乳 ツナ缶 マヨネーズ 食パン	パン 牛乳

