

令和元年 11月の献立

	月 11・25日	火 12・26日	水 13・27日	木 14・28日	金 1・15・29日	土2・16・30日
献立	切干大根の油炒め かぶと油揚げの煮物 豚汁	すき焼き風煮 ほうれん草のゴマ和え 南瓜の味噌汁	鮭のムニエル / ブロッコリーと厚揚げの炒め物 / さつまいとかぶのコンソメスープ	鶏の唐揚げ 白菜と小松菜のなめ茸和えのっぺい汁	ビーフシチュー コロコロサラダ	生姜とみぞれの ポカポカうどん
材料	切干大根 かぶ 豚ひき肉 かぶの葉 人参 酒 油揚げ ピーマン 鰹だし 醤油 油 醤油 塩 みりん みりん 三温糖 三温糖 豚肉 白菜 ゴボウ 人参 つき蒟蒻 もやし 鰹だし 味噌	牛肉 玉葱 南瓜 焼き豆腐 油揚げ 糸こんにゃく 青葱 麩 白葱 鰹だし 三温糖 味噌 酒 醤油 ほうれん草 人参 もやし えのき茸 醤油 三温糖 鰹だし すりゴマ	鮭 小麦粉 さつまい 無塩バター かぶ 塩 胡椒 人参 レモン汁 玉葱 ベーコン ブロッコリー コンソメ 厚揚げ 醤油 しめじ 塩 胡椒 醤油	(14日 お誕生日会) 鶏もも肉 大根 人参 生姜 里芋 豆腐 にんにく 油揚げ みりん 鰹だし 醤油 醤油 塩 小麦粉 みりん 片栗粉 片栗粉 白菜 小松菜 なめ茸	じゃが芋 大豆 玉葱 胡瓜 人参 ゴボウ 牛肉 人参 マッシュ ハム ルーム コーン ビーフルー マヨネーズ 牛乳 醤油 塩 塩 胡椒 レモン汁 キャロットケーキ/牛乳 (人参 オレンジジュース 三温糖 ホットケーキミックス)	茹でうどん 白菜 大根 人参 白葱 小松菜 生姜 片栗粉 豚ミンチ 鰹だし 昆布だし 塩 醤油 みりん
おやつ	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	焼き芋 / 牛乳 (さつまい)	豆乳くずもち/ ヤクルト (豆乳 片栗粉 三温糖 塩 きな粉)	バナナ、小魚 / 牛乳 (バナナ 小魚 三温糖 醤油 酒 いりゴマ)	パン / 牛乳	
	月 18日	火 5・19日	水 6・20日	木 7・21日	金 8・22日	土 9日
献立	18日 麺の日	ぶり大根 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草の味噌汁	カレーライス 白菜とリンゴのサラダ	鯖の味噌煮 小松菜のさっと煮 けんちん汁	秋野菜の黒酢あんかけ ひじきと大豆の含め煮 白菜の味噌汁	中華そば
材料		(19日 お弁当日) ぶり 大根 南瓜 生姜 酒 豚ひき肉 鰹だし 生姜 醤油 鰹だし 三温糖 三温糖 みりん ほうれん草 醤油 玉葱 豆腐 片栗粉 鰹だし 味噌	(6日 おにぎり大会) 鶏もも肉 白菜 じゃが芋 りんご 玉葱 ハム 人参 干しぶどう カレールウ 塩 胡椒 牛乳 セパレート 塩 ドレッシング 胡椒	鯖 生姜 小松菜 鰹だし 油揚げ 酒 人参 赤味噌 鰹だし 三温糖 三温糖 醤油 醤油 厚揚げ 人参 大根 ゴボウ こんにゃく 椎茸 青葱 鰹だし 醤油 みりん 塩	鶏もも肉 ひじき 酢 醤油 大豆 人参 生姜汁 油揚げ さつまい 鰹だし レンコン 三温糖 茄子 人参 醤油 さやいんげん 醤油 黒酢 白菜 油揚げ 三温糖 えのき茸 片栗粉 鰹だし 味噌	中華麺 豚肉 玉葱 人参 青葱 もやし 鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒
おやつ		ツナマヨトースト/牛乳 (ツナ マヨネーズ 食パン)	お好み焼き(お好み粉 キャベツ 桜えび 竹輪 天かす ソース 油 青のり) / 牛乳	6日 りんごのマフィン (ホットケーキミックス 三温糖 りんご) 20日 ヨーグルト /ヤクルト	大学芋 / 牛乳 (さつまい 三温糖 水あめ 黒ゴマ)	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 マカロニ 塩 三温糖)

