

# 11月献立表

(旬の食材)

(さつま芋・小松菜・白菜・みかん)

	日(月)	日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
10時			ジュース	牛乳		スタミン
昼食			玄米ごはん 回鍋肉 南瓜サラダ 味噌汁	玄米ごはん 里芋の煮物 野菜炒め りんご(納豆)	(文化の日)	ごはん 鶏肉のソース煮 グリーンサラダ
15時			牛乳 ベーコン蒸しパン	牛乳 菓子		野菜ジュース 菓子
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 白和え みかん	玄米ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し バナナ(ししゃも)	パン・牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ りんご	玄米ごはん 野菜の蒸し団子 もやしの酢和え 汁物	さつま芋ごはん さんまor鯛の 炭火焼き 大根おろし・すだち 豚汁・柿	ゆかりごはん 高野豆腐の ひき肉あん フレンチサラダ
15時	牛乳 菓子	ビーフン炒め	おにぎり (おかか)	牛乳 さつま芋のガレット	牛乳 菓子	牛乳 菓子・果物
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
10時	牛乳	牛乳(角笛シルエット)	ジュース(七五三)	牛乳	牛乳	スタミン
昼食	玄米ごはん 肉じゃが 小松菜のサラダ 味噌汁	玄米ごはん(ひよこ) 鶏肉の カレーパン粉揚げ マカロニサラダ みかん(ウインナー)	きつね炊き込みご飯 魚の竜田揚げ ブロッコリーのごま和え バナナ	玄米ごはん ポークビーンズ キャベツのサラダ 汁物	玄米ごはん 鶏肉のレモン煮 切り干し煮 りんご	ちりめんごはん 豚肉の甘辛煮 味噌汁
15時	ブラマンジェ	牛乳 菓子	牛乳 スイートポテト	牛乳 菓子	牛乳 ジャムサンド	野菜ジュース 菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース		牛乳(和食の日)	スタミン
昼食	中華丼 もやしの酢和え バナナ	玄米ごはん 牛肉とピーマンの 甘辛炒め ジャーマンポテト 味噌汁	玄米ごはん メンチカツ 小松菜のソテー おかずいりこ	(勤労感謝の日)	鯛めし 芋炊き ひじきサラダ みかん	わかめごはん 厚揚げの煮物 きゅうりのごま和え
15時	牛乳 フライドポテト	牛乳 チーズクッキー	牛乳 おからマフィン		飲むヨーグルト 菓子	牛乳 菓子・果物
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	日(金)	日(土)
10時	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳		
昼食	パン ハンバーグ ハムサラダ スープ	玄米ごはん 魚の味噌煮 さつま芋の含め煮 汁物	玄米ごはん おでん ほうれん草の酢和え バナナ	カレーライス キャベツのごま和え りんご		
15時	おにぎり(だし)	チヂミ	牛乳 菓子	牛乳 マーブルホットケーキ		

- ・材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・2日の納豆はらいおん組、7日のししゃもは、ぺんぎん・らいおん組が食べます。
- ・パンの日について・・・こあら・りす組はロールパン、あひる・ぺんぎん・らいおん組は米粉パンになります。
- ・今月の食育の日(19日)は、日曜日にあたる為行いません。

