



R2年

# 11月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日本 の 行	イ ベ ン ト	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	日			ご飯 油淋鶏 中華サラダ 中華スープ 果物	きな粉マフィン 牛乳	ご飯 魚のみそマヨ焼き おかか和え すまし汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 すりごま こま和え 小麦粉 あんこ マヨネーズ	鶏肉 きな粉 豆乳 牛乳 鮭 かつお節 豆腐	長葱 もやし 胡瓜 人参 ニラ えのき ほうれん草 しめじ 玉葱 わかめ 果物
2	16	月			ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 なめこ汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	クリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつま芋 小麦粉 スパゲティ オリーブ油	豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉	玉葱 生姜 ひじき 人参 干し椎茸 枝豆 なめこ 長葱 エリンギ にんにく ブロッコリー コーン キャベツ 果物
3	17	火	3日 文化 の日		ご飯 つくねの照り焼き 和風サラダ すまし汁 果物	リンゴとレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 豚汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 小麦粉	鶏肉 豆腐 ツナ 豆乳 牛乳 高野豆腐 豚肉	玉葱 生姜 ほうれん草 人参 椎茸 リンゴ レーズン しめじ 大根 長葱 果物
4	18	水			パン マカロニグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	パン マカロニ 植物油 小麦粉 バター 上白糖 精白米 片栗粉 すりごま	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 しらす 油揚げ	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン 大根 キャベツ えのき 果物
5	19	木			ご飯 魚の和風きのこソース 青のりポテト 雷汁 果物	ココアバナナマフィン 牛乳	中華丼 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 バター 上白糖 片栗粉 ジャガ芋 きび砂糖 グラニュー糖 ごま油 すりごま	鮭 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ	しめじ 椎茸 玉葱 青のり 人参 ごぼう バナナ 菊 キャベツ 干し椎茸 胡瓜 もやし わかめ えのき 長葱 果物
6	20	金			ドライカレー マカロニサラダ スープ 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 プリの照り焼き おろし煮浸し 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ きび砂糖 上白糖 ジャガ芋	豚肉 ツナ 豆乳 牛乳 プリ	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく 胡瓜 キャベツ コーン レーズン ほうれん草 えのき 大根 わかめ 果物
7	21	土			焼き鳥丼 卵焼き 和え物 すまし汁 果物	ココロドーナツ 牛乳	ハヤシライス ツナコーンポテト スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 小麦粉 バター ジャガ芋	鶏肉 卵 かつお節 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	長葱 生姜 人参 干し椎茸 ほうれん草 エリンギ 大根 にんにく ホールトマト 玉葱 コーン しめじ 果物
8	22	日			ご飯 スタミナ炒め ミニトマト 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ ごま和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 マカロニ きび砂糖 植物油 すりごま さつま芋	豚肉 豆腐 きな粉 牛乳 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく ミニトマト わかめ もやし ほうれん草 果物
9	23	月	23日 勤 の 労 日 感 謝		ご飯 さつま芋と鶏の照り煮 磯辺和え 吉野汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	五目うどん 魚の塩麴焼き 南瓜煮 果物	精白米 さつま芋 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖 植物油 ジャム うどん ごま油	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 油揚げ 白身魚	人参 もやし 小松菜 刻み海苔 大根 水煮菊 わかめ 生姜 長葱 南瓜 果物
10	24	火			ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 菓子 きび砂糖 ジャガ芋 バター	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 豚肉 鮭	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン コーン 長葱 しめじ 果物
11	25	水			五目おこわ 筑前煮 すまし汁 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 三宝菜 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 もち米 上白糖 ごま油 パン 片栗粉	鶏肉 油揚げ 豆腐 生クリーム 牛乳 豚肉	しめじ えのき 人参 ごぼう 水煮菊 わかめ みかん缶 玉葱 チンゲン菜 ミニトマト 長葱 コーン 果物
12	26	木			きのこベーコンのパスタ マーマレード焼き 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 具だくさん汁 果物	スパゲティ オリーブ油 マーマレードジャム 精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 上白糖 きび砂糖	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト かつお節 青魚 豚肉	玉葱 人参 しめじ えのき にんにく ブロッコリー コーン 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン キャベツ 果物
13	27	金			ご飯 ぶり大根 彩りきんぴら 味噌汁 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ケチャップライス レモン風味のチキンステーキ グリーンポテト スープ 果物	精白米 きび砂糖 ごま油 上白糖 いりごま ジャム 菓子 小麦粉 オリーブ油 ジャガ芋	プリ 油揚げ 牛乳 生クリーム ゼラチン ウィナー 鶏肉	大根 生姜 人参 ごぼう パプリカ ほうれん草 みかん缶 玉葱 ピーマン にんにく レモン パセリ 果物
14	28	土			ご飯 鶏のおろし煮 納豆和え 味噌汁 果物	ジャガ芋餅 牛乳	ご飯 チャンプルー けんちん汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 ジャガ芋 上白糖 バター ごま油	鶏肉 納豆 かつお節 牛乳 厚揚げ 豚肉	大根 ほうれん草 人参 えのき もやし 玉葱 キャベツ しめじ 長葱 果物
	29	日			ご飯 ニラ玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き 煮浸し すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 上白糖 片栗粉 春雨 ごま油 全粒粉 きび砂糖 ジャム すりごま	卵 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 油揚げ	ニラ 椎茸 胡瓜 人参 しめじ コーン もやし 大根 わかめ 果物
	30	月			カレーうどん ささみサラダ ふかし芋 果物	照り焼きチキンのライスピザ 牛乳	コンソメライス 洋風煮 南瓜のポタージュ 果物	うどん 片栗粉 マヨネーズ すりごま さつま芋 精白米 上白糖 ジャガ芋 オリーブ油 バター	豚肉 ささみ 鶏肉 チーズ 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 しめじ 長葱 胡瓜 キャベツ コーン 刻み海苔 かぶ 南瓜 果物

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e

