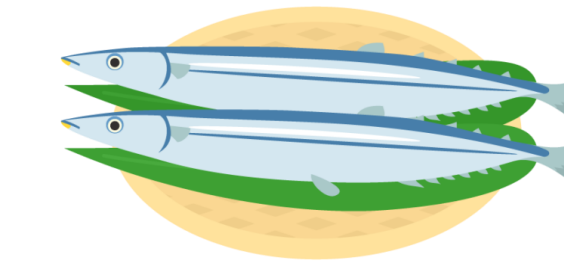


R3年

11月 こんだてひょう



日 付	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	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	月		ご飯 チキンステーキ コールスロー スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 マヨネーズ 上白糖 黒糖 グラニュー糖 植物油	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 しらす	玉葱 にんにく キャベツ 人参 コーン 大根 えのき レーズン 小松菜 果物
2	16	火		さんまご飯 つくねの照り焼き ごま和え すまし汁 果物	たご焼き風ポテト 牛乳	ご飯 チキンのカレーニエル ツナサラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター オリーブ油	さんま 鶏肉 豆腐 わかめ 青のり 牛乳 ツナ ベーコン	生姜 玉葱 ほうれん草 人参 かぶ 長葱 キャベツ パセリ 果物
3	17	水	3日 文化の日	パン きこのキッシュ 花野菜サラダ クリームシチュー 果物	ねったぽ風 牛乳	ご飯 魚の照り焼き ひじき煮 豚汁 果物	パン 植物油 小麦粉 上白糖 じゃが芋 バター さつま芋 精白米 きび砂糖 片栗粉	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 きな粉 プリ 水煮大豆 ひじき 油揚げ 豚肉	玉葱 エリンギ マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン 干し椎茸 インゲン ごぼう 長葱 果物
4	18	木		ご飯 肉団子の中華煮込み 棒棒鶏風サラダ 果物	お楽しみおやつ	焼きうどん 含め煮 味噌汁 果物	精白米 パン粉 片栗粉 植物油 ごま油 すりごま 上白糖 うどん	鶏肉 豚肉 豆腐 ささみ 牛乳 高野豆腐	玉葱 人参 筍水煮 干し椎茸 チンゲン菜 胡瓜 キャベツ 椎茸 インゲン 大根 果物
5	19	金		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 上白糖 バター じゃが芋 植物油 ジャム マカロニ マヨネーズ	鮭 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ	人参 ビーマン キャベツ しめじ 玉葱 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン 果物
6	20	土		きのことベーコンのスパゲッティ 鶏肉のオレンジソース 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	小松菜としらすのおにぎり 果物	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ さつま芋煮 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 マーレレードジャム 片栗粉 じゃが芋 精白米 植物油 さつま芋 きび砂糖	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト しらす 豆腐 豚肉	玉葱 人参 しめじ エリンギ にんにく オレンジジュース ブロッコリー コーン 小松菜 果物
7	21	日		ご飯 魚の塩麴焼き 煮浸し 雷汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ケチャップライス 鶏と野菜のガーリックソテー チーズ スープ 果物	精白米 ごま油 植物油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ	白身魚 油揚げ 豆腐 きな粉 豆乳 牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ	長葱 人参 キャベツ しめじ ごぼう 玉葱 ビーマン ブロッコリー にんにく 果物
8	22	月		ご飯 のり塩唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	オレンジトースト 牛乳	ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 キャベツとじゃこの塩炒め すまし汁 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 きび砂糖 じゃが芋 パン バター マーレレードジャム 上白糖 ごま油	鶏肉 青のり ツナ わかめ 牛乳 豚肉 しらす 豆腐	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 玉葱 しめじ キャベツ 果物
9	23	火	23日 勤労感謝の日	鶏そぼろ丼 卵焼き 二色煮 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 スタミナ炒め ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 きび砂糖 小麦粉 ごま油 片栗粉	鶏肉 卵 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉	人参 干し椎茸 ほうれん草 南瓜 大根 レーズン 玉葱 ニラ 生姜 にんにく ミニトマト 長葱 コーン 果物
10	24	水		パン ポークビーンズ チキンと野菜ソテー ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 魚のみそあんかけ 炊き合わせ すまし汁 果物	パン じゃが芋 マカロニ 上白糖 植物油 精白米 小麦粉 片栗粉 きび砂糖	水煮大豆 豚肉 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト かつお節 鮭 豆腐 わかめ	玉葱 人参 ホールトマト ブロッコリー キャベツ 筍水煮 かぶ えのき 果物
11	25	木		ご飯 松風焼き おかか和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	醤油ラーメン 鶏の香味焼き 胡瓜と大根漬け 果物	精白米 パン粉 上白糖 いらごま 中華麺 ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 わかめ	長葱 人参 小松菜 しめじ 大根 玉葱 もやし コーン にんにく 生姜 胡瓜 果物
12	26	金		ご飯 鶏の生姜焼き 切干大根煮 なめこ汁 果物	あんドーナツ 牛乳	ご飯 さつま芋と鶏の照り煮 青菜炒め すまし汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 あんこ さつま芋	鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン	玉葱 生姜 切干大根 人参 干し椎茸 インゲン なめこ 長葱 小松菜 えのき 果物
13	27	土		ご飯 魚のカレーフリッター フレンチサラダ スープ 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	ご飯 鶏の和風さのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 上白糖 オリーブ油 きび砂糖 さつま芋 バター じゃが芋	白身魚 ベーコン 豆乳 牛乳 鶏肉 青のり 油揚げ	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 しめじ 椎茸 果物
14	28	日		五目うどん 鶏のごま味噌焼き ふかし芋 果物	照り焼きチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 ナムル 中華スープ 果物	うどん すりごま さつま芋 きび砂糖 精白米 上白糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油	油揚げ 鶏肉 チーズ 海苔 牛乳 豚肉 わかめ	人参 大根 小松菜 長葱 コーン 玉葱 しめじ キャベツ もやし ニラ 果物
	29	月		ご飯 鶏とじゃが芋の甘辛炒め 磯辺和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	大豆とひじきの炊き込みご飯 魚の塩焼き 野菜とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 マカロニ 上白糖	鶏肉 海苔 きな粉 牛乳 水煮大豆 ひじき 油揚げ 鮭 ベーコン	ほうれん草 人参 えのき 大根 玉葱 椎茸 果物
	30	火		回鍋肉丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏と小松菜の炒め物 ふろふき大根 吉野汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 春雨 上白糖 菓子 小麦粉 植物油 きび砂糖	豚肉 ささみ ヨーグルト 鶏肉 豆腐 わかめ	キャベツ ビーマン 生姜 にんにく 胡瓜 人参 もやし 長葱 コーン 小松菜 玉葱 大根 筍水煮 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だけ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

