



R5年

# 11月 こんだてひょう



日付	曜日	祝日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	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	水											カレーうどん 魚の塩焼き 二色煮 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き 大豆サラダ すまし汁 果物	うどん 片栗粉 ごま油 きび砂糖 精白米 小麦粉 上白糖 すりごま	豚肉 白身魚 牛乳 鶏肉 水煮大豆	玉葱 人参 椎茸 長葱 南瓜 人参 胡瓜 コーン 大根 果物
2	16	木											ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ 果物	お楽しみおやつ	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 上白糖 ごま油 いらごま 植物油	鶏肉 刻みのり わかめ 牛乳 豚肉 しらす	キャベツ 人参 胡瓜 にんにく えのき 長葱 大根 白菜 果物
3	17	金	3日	休									ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 青のりポテト すまし汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	ご飯 チキンステーキ フレンチサラダ コーンチャウダー 果物	精白米 片栗粉 植物油 じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 さつま芋 上白糖 オリーブ油 バター	豆腐 豚肉 青のり 豆乳 牛乳 鶏肉 ウィンナー	玉葱 しめじ 白菜 人参 にんにく キャベツ 胡瓜 コーン クリームコーン 果物
4	18	土											パン ポークビーンズ チキンと野菜ソテー ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 青菜炒め 味噌汁 果物	パン じゃが芋 マカロニ 上白糖 植物油 精白米 いらごま さつま芋 きび砂糖	水煮大豆 豚肉 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト 炊き込みわかめ ベーコン わかめ	玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 果物
5	19	日											ご飯 松風焼き おかか和え すまし汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	醤油ラーメン 魚の香味焼き 胡瓜と大根漬 果物	精白米 パン粉 上白糖 いらごま 小麦粉 きび砂糖 植物油 中華麺 ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 豆乳 牛乳 鯖	長葱 人参 小松菜 しめじ 大根 レーズン 玉葱 もやし コーン にんにく 生姜 胡瓜 果物
6	20	月											ご飯 豚肉のしぐれ煮 炊き合わせ 味噌汁 果物	オレンジトースト 牛乳	ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉 パン バター マーメイドジャム 上白糖 小麦粉	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉 ベーコン	しめじ ごぼう 生姜 かつお 人参 玉葱 エリンギ にんにく キャベツ コーン 果物
7	21	火											きのことベーコンのスパゲッティ 魚のムニエル 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 名古屋唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター 精白米 上白糖 植物油 いらごま きび砂糖	ベーコン 粉チーズ 鮭 ヨーグルト 豚肉 鶏肉 ツナ	玉葱 しめじ エリンギ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン ほうれん草 人参 果物
8	22	水											鶏そぼろ丼 千草焼き こひき芋 すまし汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の和風きのこソース 根菜ソテー 味噌汁 果物	精白米 上白糖 植物油 じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ バター 片栗粉	鶏肉 豚肉 卵 わかめ きな粉 豆乳 牛乳 白身魚 ベーコン	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 大根 しめじ 椎茸 玉葱 蓮根 果物
9	23	木	23日	休									ご飯 新潟風だれカツ キャベツソテー 雷汁 果物	お楽しみおやつ	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 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖	鶏肉 豆腐 牛乳 ウィンナー チーズ	キャベツ 人参 コーン 大根 玉葱 ビーマン ブロッコリー にんにく 果物
10	24	金											ご飯 豚肉の三葉菜 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	焼うどん 釜め煮 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 いらごま 小麦粉 上白糖 植物油 ジャム うどん	豚肉 豆乳 牛乳 かつお節 高野豆腐 わかめ	玉葱 しめじ 白菜 胡瓜 椎茸 コーン キャベツ 水菜等 インゲン 大根 もやし 果物
11	25	土											大豆とひじきの炊き込みご飯 魚の塩焼き 煮浸し すまし汁 果物	じゃが芋もち 牛乳	ご飯 スタミナ炒め ミントマト 中華スープ 果物	精白米 じゃが芋 片栗粉 上白糖 植物油 バター ごま油	水煮大豆 ひじき 油揚げ 鯖 牛乳 豚肉 ベーコン	椎茸 人参 白菜 しめじ 玉葱 ニラ 生姜 にんにく ミントマト 果物
12	26	日											ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 すまし汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら なめこ汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま 小麦粉 グラニュー糖 豆乳 牛乳 ジャム 上白糖 ごま油 いらごま	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳	玉葱 生姜 人参 小松菜 大根 えのき ごぼう パプリカ インゲン なめこ 長葱 果物
13	27	月											パン 鮭とほうれん草のグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 貝だくさん汁 果物	パン 植物油 バター 小麦粉 上白糖 植物油 じゃが芋 さつま芋 精白米 きび砂糖	鮭 牛乳 チーズ ベーコン きな粉 厚揚げ 豚肉	玉葱 ほうれん草 しめじ ブロッコリー 人参 コーン 椎茸 インゲン 果物
14	28	火											チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 菓子 上白糖	鶏肉 ツナ ヨーグルト 水煮大豆 ひじき 油揚げ わかめ	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン インゲン 果物
15	29	水											ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 納豆和え 味噌汁 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	クリームパスタ ツナサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 上白糖 菓子 スパゲッティ オリーブ油	鶏肉 納豆 かつお節 牛乳 生クリーム ゼラチン ベーコン 粉チーズ ツナ	ほうれん草 人参 えのき もやし 長葱 みかん缶 玉葱 エリンギ にんにく キャベツ 果物
16	30	木											ご飯 家常豆腐 もやし炒め ニラ玉スープ 果物	あんドーナツ 牛乳	ご飯 魚のバター醤油焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 あんこ 植物油 バター	厚揚げ 豚肉 卵 豆腐 牛乳 鮭 ウィンナーorベーコン	生姜 にんにく 人参 水菜等 干し椎茸 長葱 もやし コーン ニラ 玉葱 人参 大根 ビーマン ほうれん草 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。