



R6年

11月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日本 の 行 事	ソ ニ エ	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	金			鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ 煮浸し すまし汁 果物	きなこ蒸しパン 牛乳	ご飯 スタミナ炒め チーズ 中華スープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ ごま油 上白糖	鶏肉 ちくわ 青のり 油揚げ きな粉 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ	ごぼう 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ニラ 生姜 にんにく 白菜 果物
2	16	土			パン ポークビーンズ 鶏肉と野菜のガーリックソテー ヨーグルト	小松菜としらすのおにぎり 果物	ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら なめこ汁 果物	パン じゃが芋 マカロニ 植物油 上白糖 精白米 片栗粉 きび砂糖 ごま油 いりごま	大豆水煮 豚肉 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト しらす 豆腐	玉葱 人参 ブロッコリー にんにく 小松菜 大根 ごぼう パプリカ インゲン なめこ 長葱 果物
3	17	日	3日 文化 の日		ご飯 豚肉のしぐれ煮 炊き合わせ 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	醤油ラーメン 魚の香味焼き カリカリ胡瓜 果物	精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 中華麺 ごま油 いりごま	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 鯖	ごぼう しめじ 生姜 かぶ 人参 もやし 玉葱 レーズン コーン にんにく 胡瓜 果物
4	18	月			ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ風 ワカメスープ 果物	さつまいもマフィン 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 具だくさん汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 いりごま きび砂糖 さつまいも 植物油	鶏肉 海苔 わかめ 豆乳 牛乳 厚揚げ 豚肉	キャベツ 人参 胡瓜 にんにく えのき 長葱 椎茸 インゲン 玉葱 コーン 果物
5	19	火			五目うどん 魚の塩麴焼き ふかし芋 果物	甘辛おやき 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	うどん ごま油 さつまいも きび砂糖 精白米 小麦粉 植物油 上白糖 オリーブ油 バター	油揚げ 白身魚 牛乳 鶏肉 ウィンナー	人参 大根 ほうれん草 長葱 玉葱 にんにく キャベツ 胡瓜 コーン クリームコーン 果物
6	20	水			ご飯 肉団子の中華煮込み 春雨サラダ 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 さつまいもと鶏肉の照り煮 和風サラダ すまし汁 果物	精白米 パン粉 片栗粉 植物油 ごま油 春雨 上白糖 小麦粉 きび砂糖 ジャム さつまいも	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 ツナ	玉葱 人参 水煮筍 椎茸 チンゲン菜 胡瓜 ほうれん草 果物
7	21	木		カ フェ	鶏そぼろ丼 千草焼き 南瓜煮 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 チキンのカレーニエル スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 きび砂糖 小麦粉 バター じゃが芋	鶏肉 豚肉 卵 牛乳	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 南瓜 大根 キャベツ コーン 果物
8	22	金			ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 豚肉の三寶菜 ミントマト 中華スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま パン 上白糖 ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 生クリーム 牛乳 豚肉 ベーコン	玉葱 生姜 人参 小松菜 しめじ キャベツ ミントマト かぶ 果物
9	23	土	23日 勤 労 感 謝		ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじき煮 すまし汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 魚の南部揚げ お浸し 雷汁 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 すりごま 片栗粉	鶏肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ 豆乳 牛乳 白身魚 豆腐	玉葱 生姜 人参 インゲン 白菜 南瓜 レーズン しめじ 大根 長葱 果物
10	24	日			パン 南瓜グラタン 花野菜サラダ スープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター 上白糖 さつまいも 精白米 きび砂糖 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ きな粉 豚肉 豆腐 かつお節	南瓜 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン キャベツ 果物
11	25	月		郷 土 理 理	ご飯 新潟風たれカツ キャベツソテー のっぺい汁 果物	ぼっぼ焼き 牛乳	焼きうどん 含め煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 片栗粉 黒糖 うどん さつまいも	鶏肉 牛乳 豚肉 かつお節 高野豆腐	キャベツ 人参 コーン ごぼう 大根 椎茸 玉葱 インゲン 果物
12	26	火			シチューライス トマトサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 ごま和え 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 菓子 きび砂糖 すりごま	鶏肉 牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	人参 玉葱 ミントマト レモン汁 ほうれん草 エリンギ 椎茸 果物
13	27	水			きのこベーコンのスパゲティ 魚のムニエル 茹でブロッコリー オニオンスープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き しらす和え すまし汁 果物	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター 精白米 いりごま	ベーコン 粉チーズ 鮭 ヨーグルト 炊き込みわかめ 鶏肉 しらす	玉葱 しめじ エリンギ にんにく ブロッコリー 長葱 キャベツ 人参 大根 果物
14	28	木		カ フェ	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 磯辺和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 海苔 牛乳 ツナ ベーコン	白菜 人参 えのき 長葱 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ コーン 果物
	29	金			ご飯 鶏肉の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	あんドーナツ 牛乳	ご飯 鶏肉と小松菜の炒め物 ころもき大根 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 きび砂糖 あんこ 植物油	鶏肉 青のり わかめ 豆腐 牛乳	しめじ 椎茸 玉葱 大根 小松菜 人参 果物
	30	土			ご飯 家常豆腐 三色ナムル 中華スープ 果物	オレンジトースト 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 パン バター マーメイドジャム	厚揚げ 豚肉 牛乳 鮭 ウィンナー ベーコン 油揚げ	生姜 にんにく 人参 水煮筍 干し椎茸 長葱 ほうれん草 コーン かぶ 玉葱 大根 ビーマン 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