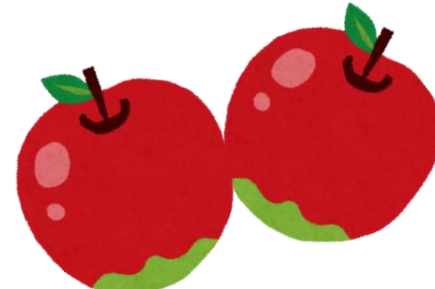


R7年

11月

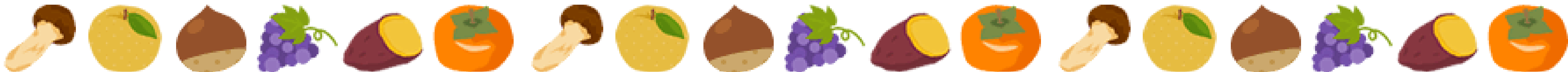
こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	日 曜 日	日 本 の 行 事	ソ ニ ト ペ	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	土			ご飯 鶏と小松菜の炒め物 ほうろふき大根 吉野汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 家常豆腐 もやしナムル 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 片栗粉 上白糖 ジャム ごま油 いりごま	鶏肉 豆腐 牛乳 豆乳 厚揚げ 豚肉	小松菜 玉葱 人参 大根 筍水煮 生姜 にんにく 干し椎茸 長葱 もやし 胡瓜 コーン 果物
2	16	日	2日 十三夜		鶏ごぼうご飯 魚の塩焼き お浸し すまし汁 果物	お月見団子風スイートポテト(2日) スイートポテト(16日) 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋の甘辛炒め しらす和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 さつまいも バター 上白糖 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	鶏肉 鯖 牛乳 しらす	ごぼう 人参 白菜 しめじ 玉葱 きゃべつ もやし 長葱 果物
3	17	月	3日 文化の日		ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 なめこ汁 果物	きなこトースト 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 植物油 上白糖 パン グラニュー糖 バター じゃが芋	豚肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ きなこ 牛乳 ワインナー 鶏肉 チーズ	玉葱 生姜 人参 インゲン なめこ 大根 長葱 ピーマン ブロッコリー にんにく コーン 果物
4	18	火			きのこ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	小松菜としらすのおにぎり 果物	ご飯 鶏のごま味噌焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター 精白米 すりごま きび砂糖 植物油	ベーコン 粉チーズ 鮭 ヨーグルト しらす 鶏肉	玉葱 しめじ エリンギ にんにく ブロッコリー きゃべつ 人参 小松菜 切干大根 干し椎茸 インゲン 果物
5	19	水	郷土料理 宮崎 土料理		ご飯 チキン南蛮 きゃべつソテー さば汁 果物	チーズまんじゅう 牛乳	ご飯 レモン風味のチキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ バター オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳 クリームチーズ ワインナー	玉葱 パセリ きゃべつ 人参 コーン 大根 ごぼう 椎茸 長葱 にんにく レモン汁 ブロッコリー 果物
6	20	木		カ フ ェ	麻婆茄子丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 肉豆腐 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 小麦粉 きび砂糖	豚肉 ささみ 豆腐 牛乳 豚肉	茄子 ピーマン 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 人参 玉葱 ニラ 果物
7	21	金			ご飯 松風焼き 磯辺和え すまし汁 果物	フルーツサンド 牛乳	カレーうどん 魚の塩麴焼き 二色煮 果物	精白米 パン粉 上白糖 いりごま パン うどん 片栗粉 ごま油 きび砂糖	鶏肉 豚肉 豆腐 刻み海苔 生クリーム 牛乳 白身魚	長葱 白菜 人参 えのき 大根 みかん缶 玉葱 椎茸 南瓜 果物
8	22	土			ご飯 さつまいもと鶏の照り煮 青菜炒め 味噌汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 豚の三宝妈 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 さつまいも きび砂糖 植物油 小麦粉 ジャム 片栗粉 ごま油	鶏肉 ベーコン わかめ 豆乳 牛乳 豚肉	人参 小松菜 玉葱 もやし しめじ 白菜 ミニトマト かぶ 果物
9	23	日	23日 勤労感謝 日		パン きのこキッシュ コーンサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 大根と豚の煮物 煮浸し 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 上白糖 精白米 いりごま	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉 油揚げ 豆腐	玉葱 エリンギ マッシュルーム きゃべつ 人参 コーン わかめ 大根 小松菜 長葱 果物
10	24	月			ご飯 のり塩唐揚げ 和風サラダ すまし汁 果物	きなこ蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 大豆サラダ 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ ごま油 じゃが芋	鶏肉 青のり ツナ きなこ 豆乳 牛乳 鮭 大豆水煮 わかめ	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 かぶ えのき 胡瓜 玉葱 果物
11	25	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 鶏ときのこの旨煮 おかか和え 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 きび砂糖	鶏肉 ツナ ヨーグルト かつお節 油揚げ	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン エリンギ 椎茸 小松菜 しめじ 果物
12	26	水			五目うどん 魚のみりん焼き さつまいも煮 果物	五平餅 牛乳	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ コンスープ 果物	うどん ごま油 片栗粉 すりごま さつまいも きび砂糖 精白米 上白糖 オリーブ油	油揚げ 白身魚 鶏肉 ヨーグルト	人参 大根 ほうれん草 長葱 玉葱 にんにく きゃべつ 胡瓜 クリームコーン 果物
13	27	木		カ フ ェ	ご飯 回鍋肉 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のみそあんかけ 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 いりごま 小麦粉 植物油 上白糖 じゃが芋	豚肉 わかめ 牛乳 鮭 青のり	きゃべつ ピーマン 生姜 にんにく 胡瓜 筍水煮 玉葱 人参 ほうれん草 果物
14	28	金			鶏そぼろ丼 卵焼き ごま和え 味噌汁 果物	パンケーキ 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 上白糖 植物油 きび砂糖 すりごま じゃが芋 小麦粉 ジャム スパゲッティ オリーブ油	鶏肉 豚肉 卵 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 粉チーズ	人参 長葱 ほうれん草 玉葱 エリンギ にんにく ピーマン きゃべつ 果物
	29	土			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 豚汁 果物	さつまいものケーキ 牛乳	ご飯 豚とじゃが芋の味噌煮 キャベツとじゃこの炒め物 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 小麦粉 きび砂糖 さつまいも じゃが芋 ごま油	高野豆腐 鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 しらす わかめ	人参 しめじ インゲン 大根 ごぼう 長葱 玉葱 きゃべつ かぶ 果物
	30	日			シチューライス 南瓜サラダ スープ 果物	マカロニきなこ 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 具だくさん汁 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター マヨネーズ マカロニ きび砂糖	鶏肉 牛乳 ベーコン 粉チーズ きなこ 厚揚げ 豚肉	人参 玉葱 南瓜 パセリ ほうれん草 コーン 椎茸 インゲン 大根 長葱 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

