

11月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
4日火	牛乳	こしひかり なたくり粉	栗 油 ごま	豆腐 みそ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	なめこ だいこん ねぎ
	栗ご飯 ごましお	砂糖		大豆 鶏肉		ほうれん草	にんにくしょうが きゅうり
	なめこのみそ汁						コーン
	鶏肉と大豆の揚げ煮 ひじきとコーンの和え物						
5日水	牛乳	こしひかり さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	みそ さんま 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ えのきたけ
	ご飯	砂糖					きゅうり
	わかめときのこのみそ汁						
	さんまの塩焼き さつまいものサラダ						
6日木	牛乳	こしひかり トック	油 ごま ごま油	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ
	ご飯	かたくり粉 米粉					にんにく キャベツ
	トックスープ	砂糖					
	ヤンニョムチキン 韓国風サラダ						
7日金	牛乳	うどん 小麦粉	油 ごま	鶏肉 豆腐	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	はくさい ねぎ しいたけ
	うどん	砂糖		笹かまぼこ			しょうが もやし きゅうり
	ちゃんこ鍋						
	笹かまのいそべ揚げ ごま酢和え						
10日月	牛乳	こしひかり 車ふ	ごま油 油 ごま	みそ 鶏肉	牛乳 あげちりめん	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ
	ご飯	りんごジャム 砂糖			チーズ		なめこ にんにく しょうが
	車ふのみそけんちん汁						レモン きゅうり
	鶏肉のアップルジンジャー焼き カルシウムサラダ						
11日火	牛乳	こしひかり 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	厚揚げ みそ さけ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	切干大根 ねぎ コーン
	ご飯		油	大豆 がんもどき	ひじき		
	切干大根のみそ汁						
	鮭のみそマヨチーズ焼き ひじきとがんもどきの炒め煮						
12日水	牛乳	こしひかり	油 ごま油	あさり かまぼこ	牛乳 のり	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ
	ご飯			卵 鶏肉 納豆			にんにく しょうが
	あさりのすまし汁						
	厚焼き玉子 スタミナ納豆						
13日木	牛乳	こしひかり さつまいも	油	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ しょうが
	ご飯	砂糖 かたくり粉		大豆 ツナ		かぐら南蛮	玉ねぎ ごぼう えのきたけ
	秋野菜のピリ辛みそ汁	甘酒					しいたけ キャベツ コーン
	もち豚ときのこのふるさと煮 南魚沼の恵みサラダ						
14日金	牛乳	パン さつまいも	油 ホワイトルウ	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ
	横割り丸パン	砂糖		豚肉 たまご		ほうれん草	キャベツ
	さつまいもの豆乳シチュー						
	ハンバーグケチャップソース ぐりぐらサラダ						
17日月	牛乳	こしひかり 大麦	油 カレールウ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
	麦ごはん	じゃがいも 砂糖					グリーンピース えだまめ
	ポークカレー	ぶどうゼリー					キャベツ きゅうり
	野菜のマリネ ぶどうゼリー						コーン レモン
18日火	牛乳 ご飯	こしひかり さといも	ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ
	のっぺい汁			ほたて さんま	チーズデザート	こまつな	キャベツ ぶなしめじ
	さんまのしょうが煮						しょうが
	磯マヨ和え チーズデザート						

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
19日水	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たけのこ
	ご飯	かたくり粉					ねぎ もやし きゅうり
	マーボー豆腐	小麦粉					キャベツ にら
	にらまんじゅう もやしナムル						
20日木	牛乳	こしひかり じゃがいも	油	油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	だいこん ねぎ
	ご飯	砂糖 パン粉		ぶり			キャベツ えのきたけ
	油揚げのみそ汁						
	ぶりカツ えのきと青菜ののりあえ						
21日金	牛乳	ソフトめん	オリーブ油 ハヤシルウ	豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー
	ソフトめん	砂糖 さつまいも	油 豆乳バター				マッシュルーム キャベツ
	ミートソース						きゅうり コーン
	コーンサラダ スイートポテト						
25日火	牛乳	こしひかり 砂糖	ごま ごま油	ゆば 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ
	ご飯	さといも				さやえんどう	にんにく ごぼう
	ゆばのすまし汁						れんこん しいたけ
	鶏肉のみそ焼き 筑前煮						
26日水	牛乳	こしひかり さつまいも	油 ごま	油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ
	ご飯	かたくり粉 砂糖		大豆 ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり
	さつまいもと玉ねぎのみそ汁						
	鉄火みそ わかめとツナの和え物						
27日木	牛乳 ご飯	こしひかり じゃがいも	油 ごま油	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ
	豚汁	かたくり粉 豆乳プリン	ごま	みそ 鶏肉	こんぶとさかのり ふのり		しょうが キャベツ もやし
	鶏肉のから揚げ						きゅうり コーン
	海藻サラダ プリン						
28日金	牛乳	米粉パン はちみつ	油 ホワイトルウ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム ぶなしめじ
	横割り米粉丸パン	黒糖 砂糖					エリンギ 玉ねぎ にんにく
	きのこのクリームスープ						りんご キャベツ きゅうり
	バーベキューボーク コールスローサラダ						コーン
日							
日							
日							