



# 11月のこんだて

( ) は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材 料 (調味料・だし等除く)
1日(水)	カレー、かぶの和え物、果物 (ヨーグルト)	ツナ 牛肉 人参 ブロccoli ほうれん草 なす 玉ねぎ コーン かぶ じゃが芋 ごま オレンジ ヨーグルト
2日(木)	さばの回鍋肉風、里芋とほうれん草のおかかマヨ和え、果物 (かぶの葉とじゃこのおにぎり)	さば かつお みそ 人参 ピーマン パプリカ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ エリンギ 片栗粉 里芋 ごま 柿 かぶの葉 ちりめん 生姜
4日(土)	和風ポトフ、ゆで卵、果物	ウインナー 卵 厚揚げ 人参 ブロccoli 玉ねぎ 大根 じゃが芋 パイン缶
6日(月)	野菜のかき揚げ、パンパンジーサラダ、チーズ (りんごゼリー)	えび 竹輪 ささみ みそ チーズ ひじき 人参 南瓜 プチトマト ごぼう 玉ねぎ もやし コーン 胡瓜 キャベツ さつま芋 小麦粉 ごま りんごジュース アガー
7日(火)	ぶりのみぞれかけ、刻み昆布とツナの金平風、相性汁 (ヨーグルト)	ぶり ツナ 竹輪 ベーコン みそ 牛乳 昆布 人参 ねぎ 大根 れんこん ごぼう 玉ねぎ 生姜 さつま芋 春雨 こんにゃく 小麦粉 ごま ヨーグルト
8日(水)	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、果物 (蒸し芋)	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パナナ さつま芋
9日(木)	豚肉となすの味噌炒め、じゃこごまマヨサラダ、のり佃煮 (ココアポケットケーキ)	ちりめん 豚肉 厚揚げ みそ のり佃煮 人参 ピーマン チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ なす 椎茸 キャベツ 胡瓜 ごま 小麦粉 ココア ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム パナナ
10日(金)	大豆とひじきの炒り煮、春雨の酢の物、果物 (ヨーグルト)	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 厚揚げ 大豆 ひじき わかめ 人参 いんげん ブロccoli コーン 椎茸 ごぼう 胡瓜 れんこん 春雨 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
11日(土)	キッズピビンバ、キャベツとじゃが芋のみそ汁、果物	豚ミンチ 卵 みそ ねぎ 人参 ほうれん草 大根 もやし キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 ごま パイン缶
13日(月)	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物 (かぼちゃ寒天)	かにかま 竹輪 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 椎茸 胡瓜 じゃが芋 ごま オレンジ 寒天 南瓜 スキムミルク
14日(火)	ポークビーンズ、ほうれん草の磯辺和え、チーズ (ヨーグルト)	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ のり佃煮 人参 いんげん ほうれん草 トマトピューレ 玉ねぎ えのき じゃが芋 ヨーグルト
15日(水)	チキンナゲット、小松菜とわかめのナムル、果物 (スイートポテトバー)	かにかま 鶏ミンチ 豆腐 わかめ プチトマト 小松菜 もやし コーン 片栗粉 ごま 柿 さつま芋 小麦粉 黒ごま
16日(木)	かぼちゃのクリームシチュー、キャベツのゆかり和え、ゆで卵 (ヨーグルト)	鶏肉 卵 人参 ブロccoli ゆかり 南瓜 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン じゃが芋 ごま ヨーグルト
17日(金)	魚のごま焼き、中華サラダ、さつま汁 (ごぼうチップ)	白身魚 かまぼこ ハム 豆腐 みそ わかめ プチトマト 人参 ねぎ ブロccoli 胡瓜 大根 しめじ 切干大根 コーン さつま芋 春雨 パン粉 ごま ごぼう のり
18日(土)	焼そば、豆腐スープ、果物	豚肉 うす揚げ 豆腐 わかめ 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ 大根 中華めん パイン缶
20日(月)	スパニッシュオムレツ、五目わかめ、果物 (豆腐のおやき)	竹輪 ベーコン 卵 うす揚げ 牛乳 チーズ わかめ 人参 ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ じゃが芋 ごま オレンジ 豆腐 ひじき 小麦粉 片栗粉
21日(火)	白菜入りハンバーグ、サラダ、人参グラッセ、果物 (ヨーグルト)	合ミンチ 卵 豆腐 人参 ブロccoli キャベツ 玉ねぎ 白菜 胡瓜 じゃが芋 パン粉 ヨーグルト
22日(水)	魚の南禅寺揚げ、ハリハリサラダ、ゆで卵 (ヨーグルト)	白身魚 かにかま 卵 豆腐 昆布 人参 ねぎ プチトマト 枝豆 切干大根 コーン 小麦粉 ごま ヨーグルト
24日(金)	すき焼き風煮、三色おひたし、果物 (うさぎまんじゅう)	竹輪 牛肉 焼豆腐 人参 ねぎ プチトマト ほうれん草 玉ねぎ もやし 白菜 ごぼう 椎茸 こんにゃく ごま 柿 さつま芋 バター 小麦粉 牛乳 ベーキングパウダー チョコ
25日(土)	二色サンド、牛乳、果物	ツナ ハム 卵 牛乳 胡瓜 キャベツ じゃが芋 パン いちごジャム マーガリン パイン缶
27日(月)	豚じゃが煮、ひじきのマリネ、果物 (かりかりいりこ)〜カミカミおやつ〜	さつま揚げ 豚肉 ひじき 人参 プチトマト いんげん コーン 胡瓜 玉ねぎ 大根 じゃが芋 こんにゃく ごま オレンジ いわし 小麦粉 のり
28日(火)	ささみのカレーチーズ焼き、春雨サラダ、切干大根のスープ (アップルパイ)	ささみ ベーコン 卵 チーズ わかめ ブロccoli 人参 パセリ プチトマト 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 しめじ 片栗粉 春雨 小麦粉 ごま りんご はちみつ バター コーンスターチ レモン 牛乳
29日(水)	鶏肉の大豆煮、胡瓜の酢の物、果物 (ヨーグルト)	ちりめん 鶏肉 大豆 わかめ 人参 いんげん プチトマト 胡瓜 玉ねぎ さつま芋 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
30日(木)	豆腐ツナ揚げ、チンゲン菜のごま和え、チーズ (ヨーグルト)	ツナ かにかま 卵 豆腐 チーズ ひじき 人参 チンゲン菜 プチトマト 玉ねぎ もやし 片栗粉 パン粉 ごま ヨーグルト

※今月の手作りおやつで、もも組以上にチョコ・はちみつ・ココアを少量使用しています。