

11月 予定献立

2022年

(やまいもアレルギー児用・以上児版)

(No.1)

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
1	火	サバのみそ煮 えのきとツナのおろし和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ	牛乳 ミニドック	サバ・みそ ツナ 厚揚げ・みそ 牛乳・ウインナー	砂糖 ホットケーキミックス・植物油	生姜 大根・えのき・水菜 かぶ フルーツ
2	水	キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ	牛乳 あべかわマカロニ	厚揚げ・ウインナー・みそ 牛肉 牛乳・きなこ	コンソメ・植物油 さつま芋・植物油・砂糖 マカロニ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニンニク ひじき・コーン フルーツ
3	木	文化の日				
4	金	白菜の肉団子スープ ミックスサラダ 鮭ふりかけ フルーツ	麦茶 ヨーグルトケーキ	豚ひき肉・スキムミルク 鮭水煮缶・鶏卵 ヨーグルト・生クリーム・ゼラチン	上新粉・片栗粉・ごま油・コンソメ 植物油・ ごま バニラロール・砂糖	白菜・人参・しいたけ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・リンゴ・コーン フルーツ
5	土	かぼちゃコロック スバゲティーサラダ 牛乳 フルーツ		かぼちゃコロック スバゲティーサラダ 牛乳		フルーツ
7	月	サツマイモと豚肉の甘酢あん ハムマリネ きのこのみそ汁 ヤクルト	フルーツボンチ	豚もも ハム・ うす揚げ・みそ ヤクルト	植物油・サツマイモ・片栗粉 植物油・砂糖	パイナップル・長ネギ キャベツ・きゅうり・人参 しめじ・えのき フルーツ
8	火	鮭のちゃんちゃん焼き 中華風サラダ ポバイスープ フルーツ	牛乳 ツナサンド	鮭・みそ 焼き豚 ベーコン 牛乳・ツナ	春雨・砂糖・ごま油 コンソメ 食パン・ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・人参・えのき・玉ねぎ きゅうり・コーン ほうれん草・マッシュルーム フルーツ
9	水	カレーライス(ポーク) 大根サラダ 牛乳 フルーツ	麦茶 きなこだんご	豚肉・スキムミルク ハム 牛乳 きなこ	じゃが芋・カレールー・植物油 砂糖・白玉粉・上新粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・きゅうり フルーツ
10	木	魚フライ ひじき煮 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ	ヨーグルト	カラスカレイ 大豆・うす揚げ・ちくわ 厚揚げ・みそ ヨーグルト	小麦粉・パン粉・植物油 植物油・砂糖	ひじき・人参 白菜・しいたけ フルーツ
11	金	豆腐の五目煮 焼き豚サラダ フルーツ	牛乳 スイートポテト	豆腐・ムキエビ・ハム 焼き豚 牛乳	コンソメ・片栗粉 ごま油・砂糖 さつま芋・砂糖・バター	しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 フルーツ
12	土	コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ		コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳		フルーツ
14	月	八宝菜 ゴボウサラダ 五目みそ汁 フルーツ	桃缶ヨーグルトかけ	豚もも・ムキエビ ツナ・みそ 厚揚げ・みそ ヨーグルト	植物油・コンソメ・片栗粉 マヨネーズ・ごま こんにゃく・ジャガイモ	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・白菜 ごぼう・きゅうり・コーン しいたけ・長ネギ フルーツ
15	火	魚の黄金焼き ごま酢和え のっぺい汁 フルーツ	牛乳 クッキー	鮭・鶏卵 牛乳	マヨネーズ 植物油 ごま・砂糖 里芋・片栗粉 小麦粉・砂糖・マーガリン	人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・もやし・人参 大根・人参・しいたけ・ごぼう・長ネギ フルーツ
16	水	たぬき丼 かぼちゃサラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ	牛乳 せんべい	サバ水煮缶 豆腐・みそ 牛乳	糸コン・砂糖・ごま マヨネーズ	人参・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり・コーン わかめ フルーツ

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
17	木	肉豆腐 キャベツとパインのサラダ ヤクルト		牛もも・豆腐 ハム	植物油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・パイン缶
			牛乳 ロールケーキ	牛乳・ヤクルト	ロールケーキ	
18	金	揚げ魚(口細カレイ) ごま和え 野菜とベーコンのスープ フルーツ		口細カレイ	片栗粉・植物油 ごま・砂糖	ほうれん草・人参・もやし キャベツ・かぶ・パセリ
			牛乳 カリカリトースト	ベーコン 牛乳	コンソメ 食パン・マーガリン	フルーツ・いちごジャム
19	土	挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ		挽肉コロッケ マカロニサラダ		
				牛乳		フルーツ
21	月	ごぼうハンバーグ しめじ和え 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ		豚ひき	植物油・上新粉・片栗粉 砂糖	ごぼう・長ネギ しめじ・ほうれん草・人参
			麦茶 パウンドケーキ	うす揚げ・みそ 牛乳・鶏卵	小麦粉・砂糖・バター	白菜 フルーツ
22	火	栗・芋ごはん 三色ナムル あさり汁 リンゴゼリー		うす揚げ	精白米・サツマイモ ごま油・砂糖	栗・人参・まいたけ・グリーンピース ほうれん草・人参・もやし
			ショア	あさり水煮缶・みそ ショア		かぶ・水菜 リンゴゼリー
23	水	勤労感謝の日				
24	木	焼き魚 ほうれん草の庄内麩和え すまし汁 フルーツ		鮭 削り節	ごま・庄内麩	ほうれん草・キャベツ・ えのきたけ・長ネギ
			牛乳 ピザトースト	豆腐 牛乳・ベーコン チーズ	食パン	フルーツ・ピーマン・ケチャップ
25	金	エビときのこのカレー丼 シルバーサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ		ムキエビ・ ハム	植物油・砂糖・カレールウ・片栗粉 はるさめ・マヨネーズ・砂糖	椎茸・しめじ・えのき・舞茸・人参・グリーンピース きゅうり・コーン・
			牛乳 揚げサツマイモ	うす揚げ・みそ 牛乳	さつま芋・植物油	大根 フルーツ
26	土	かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ		かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ		
				牛乳		フルーツ
28	月	豚肉と豆腐の煮物 華風サラダ ヤクルト		豚もも・豆腐 うす揚げ	植物油・糸コン・砂糖 砂糖・ごま油	人参・玉ねぎ グリーンピース・白菜・コーン・きゅうり
			牛乳 カップケーキ	牛乳・ヤクルト	ホットケーキミックス・バター・	フルーツ
29	火	サンマの揚げおろし煮 おひたし 若布スープ フルーツ		サンマ 削り節	片栗粉・植物油	なめこ・大根 ほうれん草・もやし・人参
			牛乳 ホットケーキ	牛乳	コンソメ・ごま ホットケーキミックス・砂糖	わかめ・長ネギ フルーツ
30	水	かぼちゃのクリーム煮 ひじきドレッシングサラダ 小女子佃煮 フルーツ		ササミ・スキムミルク・牛乳 ハム	バター・コンソメ・片栗粉 砂糖・植物油	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・しめじ・プロッコリー ひじき・キャベツ・きゅうり・人参
			牛乳 ジャムサンド	小女子 牛乳	砂糖・植物油・ごま 食パン	いちごジャム・フルーツ