

11月 予定献立

2022年

(乳アレルギー児用・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	麦茶 せんべい	サバ・みそ ツナ 厚揚げ・みそ	砂糖	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	麦茶 あべかわマカロニ	厚揚げ・みそ・魚肉ソーセージ 牛肉 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 フルーツゼリー	豚ひき肉・※スキムミルクなし 鮭水煮缶・鶏卵	上新粉・片栗粉・ごま油・コンソメ 植物油・ ごま	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	魚のから揚げ 野菜炒め 麦茶 フルーツ		魚	片栗粉・植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ フルーツ
7	月	サツマイモと豚肉の甘酢あん 野菜マリネ きのこのみそ汁 フルーツ	フルーツポンチ	豚もも ※ハムなし うす揚げ・みそ	植物油・サツマイモ・片栗粉 植物油・砂糖	バイン缶・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	麦茶 せんべい	鮭・みそ ※焼き豚なし 魚肉ソーセージ・	春雨・砂糖・ごま油 コンソメ	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 麦茶 フルーツ	麦茶 きなこだんご	豚肉・※スキムミルクなし ※ハムなし きなこ	じゃが芋・植物油 アレルギー児用カレールー 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	フルーツゼリー	カラスカレイ 大豆・うす揚げ・ちくわ 厚揚げ・みそ	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 野菜サラダ フルーツ	麦茶 スイートポテト	豆腐・ムキエビ・ ※ハムなし ※焼き豚なし ※乳なし	コンソメ・片栗粉 ごま油・砂糖 さつま芋・砂糖・ ※バターなし	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	煮魚 ポテトサラダ 麦茶 フルーツ		魚	砂糖 じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ	人参・キャベツ 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	豚もも・ムキエビ ツナ・みそ 厚揚げ・みそ ※ヨーグルトなし	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	麦茶 せんべい	鮭・鶏卵	マヨネーズ 植物油 ごま・砂糖 里芋・片栗粉	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	麦茶 せんべい	サバ水煮缶 豆腐・みそ	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 フルーツ	麦茶 せんべい	牛もも・豆腐 ※ハムなし	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 フルーツ
18	金	揚げ魚(口細カレイ) ごま和え 野菜スープ フルーツ	麦茶 せんべい	口細カレイ 魚肉ソーセージ・	片栗粉・植物油 ごま・砂糖 コンソメ	ほうれん草・人参・もやし キャベツ・かぶ・パセリ フルーツ・
19	土	煮魚 野菜の旨煮 麦茶 フルーツ		魚	じゃが芋・砂糖	人参・玉ねぎ・かぶ 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	麦茶 せんべい	豚ひき うす揚げ・みそ	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 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	野菜ジュース	うす揚げ あさり水煮缶・みそ	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 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	麦茶 せんべい	鮭 削り節 豆腐	ごま・庄内麩	ほうれん草・キャベツ・ えのきたけ・長ネギ フルーツ・
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	麦茶 揚げサツマイモ	ムキエビ・ ※ハムなし うす揚げ・みそ	植物油・砂糖・片栗粉 はるさめ・マヨネーズ・砂糖 アレルギー児用カレールウ さつま芋・植物油	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・ 大根 フルーツ
26	土	魚のあんかけ 野菜炒め煮 麦茶 フルーツ		魚	片栗粉・砂糖 植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ フルーツ
28	月	豚肉と豆腐の煮物 華風サラダ フルーツ	麦茶 せんべい	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 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	麦茶 せんべい	サンマ 削り節	片栗粉・植物油 コンソメ・ごま	なめこ・大根 ほうれん草・もやし・人参 わかめ・長ネギ フルーツ
30	水	かぼちゃの和風煮 ひじきドレッシングサラダ 小女子佃煮 フルーツ	麦茶 せんべい	ササミ・※スキムミルク・牛乳なし ※ハムなし 小女子	コンソメ・片栗粉・※バターなし 砂糖・植物油 砂糖・植物油・ごま	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン フルーツ