

11月 予定献立

2022年

(鶏卵アレルギー児用・未満児版)

(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	野菜スティック 牛乳 ミニドック	サバ・みそ ツナ 厚揚げ・みそ 牛乳・※魚肉ソーセージ	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 お菓子 牛乳 あべかわマカロニ	厚揚げ・みそ ※魚肉ソーセージ 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	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルトゼリー	豚ひき肉・スキムミルク 鮭水煮缶・ ※鶏卵なし ヨーグルト・生クリーム・ゼラチン・牛乳	上新粉・片栗粉・ごま油・コンソメ 植物油・ ごま 砂糖・※パナロールなし	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 牛乳 フルーツ	ヤクルト	魚 牛乳 ヤクルト	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 ヤクルト	牛乳 お菓子 フルーツポンチ	豚もも ※ハムなし うす揚げ・みそ ヤクルト 牛乳	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	フルーツ 牛乳 ツナサンド	鮭・みそ ※焼き豚なし 魚肉ソーセージ・ 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	野菜スティック 麦茶 せんべい	豚肉・スキムミルク ※ハムなし 牛乳	じゃが芋・カレールー・植物油	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 ヨーグルト	カラスカレイ 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 野菜サラダ フルーツ	牛乳 お菓子 牛乳 スイートポテト	豆腐・ムキエビ ※ハムなし ※焼き豚なし 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	煮魚 ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ヤクルト	魚 牛乳 ヤクルト	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	野菜スティック 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 ノンエッグマヨネーズ・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	フルーツ 牛乳 クッキー	鮭・ ※鶏卵なし 牛乳	ノンエッグマヨネーズ・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 お菓子 牛乳 せんべい	サバ水煮缶 豆腐・みそ 牛乳	糸コン・砂糖・ごま ノンエッグマヨネーズ	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	野菜スティック 牛乳 せんべい	牛もも・豆腐 ※ハムなし 牛乳・ヤクルト	植物油・砂糖・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	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
18	金	揚げ魚(口細カレイ) ごま和え 野菜スープ フルーツ	牛乳 お菓子 牛乳 カリカリトースト	口細カレイ 魚肉ソーセージ・ 牛乳	片栗粉・植物油 ごま・砂糖 コンソメ 食パン・マーガリン	ほうれん草・人参・もやし キャベツ・かぶ・パセリ フルーツ・いちごジャム
19	土	煮魚 野菜の旨煮 牛乳 フルーツ	ヤクルト	魚 牛乳 ヤクルト	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	牛乳 お菓子 麦茶 せんべい	豚ひき うす揚げ・みそ 牛乳	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	フルーツ ショア	うす揚げ あさり水煮缶・みそ ショア	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 フルーツ
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	牛乳 お菓子 牛乳 ピザトースト	鮭 削り節 豆腐 牛乳・チーズ・魚肉ソーセージ・	ごま・庄内麩 食パン	ほうれん草・キャベツ・ えのきたけ・長ネギ 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	野菜スティック 牛乳 揚げサツマイモ	ムキエビ・ ※ハムなし うす揚げ・みそ 牛乳	植物油・砂糖・カレールウ・片栗粉 春雨・砂糖・ノンエッグマヨネーズ 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 牛乳 フルーツ	ヤクルト	魚 牛乳 ヤクルト	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 ヤクルト	フルーツ 牛乳 カップケーキ	豚もも・豆腐 うす揚げ 牛乳・ヤクルト	植物油・系コン・砂糖 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・バター・	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	野菜スティック 牛乳 ホットケーキ	サンマ 削り節 牛乳	片栗粉・植物油 コンソメ・ごま ホットケーキミックス・砂糖	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	牛乳 お菓子 牛乳 ジャムサンド	ササミ・スキムミルク・牛乳 ※ハムなし 小女子 牛乳	バター・コンソメ・片栗粉 砂糖・植物油 砂糖・植物油・ごま 食パン	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・コーン いちごジャム・フルーツ

※ 毎食ごはんがあります。