

# 11月のこんだて

1日・15日（金）

マーボー厚揚げ  
大根のおかかあえ  
もやしのスープ  
400kcal



牛乳  
蒸し芋もち（1日）  
りんごパウンドケーキ  
（15日）

5日・19日（火）

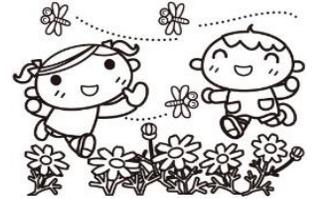
豚のさっぱり焼き  
キャベツのきのこあえ  
ひじきの春雨スープ  
412kcal



お茶  
焼き芋（5日）  
黒糖わらび餅（19日）

6日・20日（水）

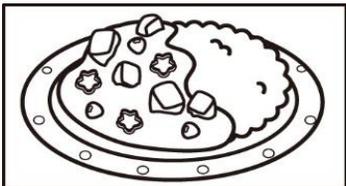
いわしの竜田揚げ  
五目わかめ  
さつま芋の白みそ汁  
430kcal



牛乳  
お菓子

7日・21日（木）

きのこカレー  
フルーツヨーグルト  
533kcal



牛乳  
お菓子

8日・22日（金）

鮭の塩焼き  
おでん  
ごまみそ汁  
402kcal



牛乳  
芋ようかん（8日）  
いきなりだんご（22日）

11日・25日（月）

さばのおろし煮  
れんこんのきんぴら  
小松菜のすまし汁  
461kcal



牛乳  
お菓子

12日・26日（火）

鶏肉のバーベキュー  
ソース煮込み  
ブロッコリーサラダ  
さつま芋のチャウダー  
468kcal



牛乳  
あんこクッキー（12日）  
お茶  
焼きおにぎり（26日）

13日（水）

さわらのタンドリー風  
さつま芋のそぼろあん  
大根のみそ汁  
479kcal



牛乳  
お菓子

14日・28日（木）

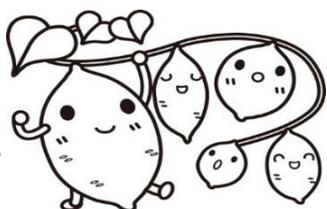
中華風ローストチキン  
わかめの春雨サラダ  
おまめのスープ  
411kcal



牛乳  
お菓子

18日（月）

鮭の昆布煮  
さつま芋のごまあえ  
豆腐のみそ汁  
403kcal



牛乳  
お菓子

27日（水）

ちゃんこ鍋  
さんまのみりん焼き  
フルーツ  
538kcal



牛乳  
お菓子

29日（金）

牛肉の混ぜ寿司  
栗コロッケ  
パリパリサラダ  
チンゲン菜スープ  
フルーツ  
552kcal



お茶  
ゼリー

## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (金)	白飯 マーボー厚揚げ 大根のおかかあえ もやしのスープ	米、ごま油 砂糖、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉 鶏肉、みそ かつお節	えのきたけ、にんにく もやし、たまねぎ だいこん、キャベツ きゅうり、にんじん ねぎ、しょうが	牛乳 蒸し芋もち (1日) りんごパウンド ケーキ(15日)
5 ・ 19 (火)	白飯 豚のさっぱり焼き キャベツのきのこあえ ひじきの春雨スープ	米、はるさめ 油、砂糖、ごま油	豚肉、ハム かつお節 ひじき	たまねぎ、キャベツ たけのこ、しめじ えのきたけ、にんじん しょうが、にんにく ねぎ	お茶 焼き芋 (5日) 黒糖わらび餅 (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 いわしの竜田揚げ 五目わかめ さつま芋の白みそ汁	米、さつまいも こんにゃく、油 片栗粉、ごま油 砂糖	いわし、鶏肉 平天、白みそ 油揚げ、ごま わかめ	ピーマン、にんにく ねぎ、しょうが キャベツ にんじん だいこん	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 きのこのカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油 じゃがいも	ヨーグルト、牛肉 豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、まいたけ しめじ、もも缶 にんにく、しょうが えのきたけ グリーンピース	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 鮭の塩焼き おでん ごまみそ汁	米、こんにゃく さといも	さけ、焼き豆腐 厚揚げ、平天 豚肉、みそ	しめじ、ねぎ だいこん にんじん まいたけ	牛乳 芋ようかん (8日) いきなりだんご (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 さばのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜のすまし汁	米、砂糖 油、ごま油	さば、豚肉 絹ごし豆腐	だいこん、ごぼう いんげん、こまつな れんこん、えのきたけ にんじん、ピーマン しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ さつま芋のチャウダー	米、さつまいも 油、小麦粉 砂糖、オリーブ油	鶏肉、豆乳 魚肉ソーセージ ベーコン	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶 しめじ、ねぎ しょうが、パセリ ブロッコリー	牛乳 あんこクッキー (12日) お茶 焼きおにぎり (26日)
13 (水)	白飯 さわらのタンドリー風 さつま芋のそぼろあん 大根のみそ汁	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 油、片栗粉	さわら、牛ひき肉 みそ、油揚げ わかめ	だいこん かぼちゃ にんじん にんにく	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 中華風ローストチキン わかめの春雨サラダ おまめのスープ	米、じゃがいも はるさめ、砂糖 ごま油	鶏肉、だいず ハム、ごま わかめ	たまねぎ、もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	牛乳 お菓子
18 (月)	白飯 鮭の昆布煮 さつま芋のごまあえ 豆腐のみそ汁	米、さつまいも 砂糖	さけ、木綿豆腐 みそ、油揚げ こんぶ、ごま わかめ	いんげん しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
27 (水)	白飯 ちゃんこ鍋 さんまのみりん焼き フルーツ	米、片栗粉	さんま、木綿豆腐 鶏ひき肉、油揚げ ごま	バナナ、だいこん はくさい、こまつな しめじ、えのきたけ ごぼう、にんじん ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
29 (金)	牛肉の混ぜ寿司 栗コロッケ パリパリサラダ チンゲン菜スープ フルーツ	米、じゃがいも パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	牛肉、豚ひき肉 鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ みかん缶、パイン缶 にんじん、きゅうり いんげん、れんこん しょうが、くり チンゲンサイ	お茶 ゼリー

- ❁ 5日は、焼きいも大会の焼きたてのさつま芋をおやつに食べます。
- ❁ 22日のおやつ「いきなりだんご」は、さつま芋とあんこを小麦粉の生地で包んで蒸した熊本の郷土菓子です。
- ❁ 27日は、ちゃんこ鍋を食べ、翌日の相撲大会に向け力をつけます。