

11月 給食献立表

2021年

日 曜	給 食	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる
1 月	ごはん 豚肉と春雨のチャブチェ 人参のたまご炒め キャベツとコンのサラダ わかめと豆腐のスープ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・普通牛乳 きな粉	米・緑豆はるさめ・ごま油・車輪・ごま 薄力粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん キャベツ・きゅうり・イトトコト結 カットわかめ・バナナ
2 火	ごはん 白身魚のムニエル 小松菜のソテー ポテトサラダ マカロニスープ オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	ホキ・プレスハム・ウィンナー・鶏卵 普通牛乳	米・薄力粉・醤油油・じゃがいも マヨネーズ・マカロニ・お酢・ミックス 無塩バター	こまつな・えのきたけ・にんじん・きゅうり たまねぎ・パレンシアオレンジ 塩昆布
4 木	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ 切干大根のみそ汁 りんご	ひじきおにぎり 麦茶	パン	豚もも・かつお節・塩揚げ 淡色辛みそ	米・じゃがいも・醤油油・車輪 緑豆はるさめ パン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・切干しいたけ りんご・ほしひじき・にんじん
5 金	わかめごはん 赤魚の西京焼き ひじき煮 キャベツと人参のこま和え かきたま汁 バナナ	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	あかうお・甘みそ・塩揚げ・だいず 鶏卵・普通牛乳	米・車輪・醤油油・ごま・かたくり粉 食パン・無塩バター・グラニュー糖 ゆかり	ほしひじき・にんじん・えだまめ・キャベツ きゅうり・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ バナナ ゆかり
6 土	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・さつまいも・無塩バター・車輪 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・イトトコト結 キャベツ・にんじん・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・パレンシアオレンジ
8 月	ごはん 和風ハンバーグのソース かぼちゃのソテー 白菜と小松菜のおひたし 大根と玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	かきたまうどん 麦茶	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 淡色辛みそ	米・パン粉・車輪・ゼリー・うどん せんべい	ほしひじき・たまねぎ・えのきたけ・葉ねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん はくさい・大根・かいわれだいこん
9 火	ごはん さばの煮付け 人参しりしり わかめときゅうりの酢の物 豚汁 柿	バナナマフィン 牛乳	パン	まさば・赤色辛みそ・まぐろ缶詰 鶏卵・豚もも・塩揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車輪・醤油油・薄力粉 無塩バター パン	にんじん・きゅうり・りょくとうもろし カットわかめ・大根・葉ねぎ・かき・バナナ
10 水	ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃサラダ チンゲン菜のおひたし えのきたけとわかめスープ バナナ	オニオンブレッド風 牛乳	せんべい	鶏もも・ロースハム・鶏卵・普通牛乳 ベーコン	米・かたくり粉・醤油油・マヨネーズ ごま・薄力粉・車輪・有塩バター せんべい	しょうが・西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり チンゲンサイ・にんじん・カットわかめ えのきたけ・バナナ
11 木	ごはん 豚肉の甘辛炒め 和風オムレツ スタミナ納豆 白菜と卵のみそ汁 オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・糸引き納豆・鶏ひき肉 塩揚げ・淡色辛みそ・しらす干し	米・車輪・ごま パン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・にんじん はくさい・カットわかめ・パレンシアオレンジ
12 金	ミニ食パン ミルクパン ポテトグラタン ブロッコリー和え物 キャベツと人参のこまサラダ たまごスープ バナナ	お昼のラスク 牛乳	青菜おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・プロセスチーズ 鶏卵	ロールパン・じゃがいも・マーガリン 薄力粉・醤油油・おつまみ・車輪 無塩バター	たまねぎ・レタス・ブロッコリー イトトコト結・キャベツ・にんじん バナナ 青菜
13 土	ごはん ホイコーロー 粉ふきもち 春雨スープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車輪・かたくり粉・じゃがいも 緑豆はるさめ・メープルシロップ せんべい	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ あおろ・りょくとうもろし・きゅうり カットわかめ・イトトコト パレンシアオレンジ
15 月	ひじきごはん さわらの照り焼き 小松菜とちりしりのごま和え 鮎とめじろのみそ汁 バナナ	マシュマロクリスピー 牛乳	せんべい	塩揚げ・さくら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車輪・ごま・おつまみ コンソメ・マシュマロ 無塩バター せんべい	ほしひじき・にんじん・こまつな りょくとうもろし・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
16 火	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのフリッティング和え 白菜のナムル 大根スープ りんご	きなこトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車輪 マヨネーズ・ごま・ごま油・食パン 無塩バター さつまいも	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・はくさい にんじん・りょくとうもろし・ほしひじき・大根 カットわかめ・りんご
17 水	こぎつねごはん 豆腐ステーキとほうろく 切干大根と人参のサラダ えのきたけと豆腐のすまし汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・塩揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 ソフト豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車輪・かたくり粉・醤油油・ゼリー お酢・ミックス・無塩バター メープルシロップ せんべい	にんじん・粒しいたけ・葉ねぎ 切干しいたけ・にんじん・きゅうり えのきたけ・かいわれだいこん
18 木	カレーライス スリガティータサラダ ゆでたまご オレンジ	黒糖焼酎ケーキ 牛乳	パン	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・スリガティータ・マヨネーズ お酢・ミックス・黒砂糖 パン	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり パレンシアオレンジ
19 金	ごはん 白身魚のパン粉焼き コーンスリカワの紅しょうが ヒジキとちりしりの和えもの じゃがいものスープ バナナ	お好み焼き 麦茶	ゆかりおにぎり	ホキ・鶏卵・普通牛乳 かに風味かまぼこ・木綿豆腐 豚ひき肉・かつお節の煎	米・パン粉・醤油油・マーガリン じゃがいも・薄力粉・マヨネーズ	イトトコト結・にんじん・ほしひじき きゅうり・りょくとうもろし・たまねぎ・にんじん バナナ・キャベツ・あおのり ゆかり
20 土	ごはん 肉団子スープ 和風オムレツ 大根サラダ オレンジ	せせみクッキー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・緑豆はるさめ・薄力粉 無塩バター・車輪 せんべい	はくさい・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 葉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり パレンシアオレンジ
22 月	豚汁 ちくわの磯辺揚げ 春雨のこま和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	甘食 牛乳	せんべい	豚肉・焼き竹輪・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車輪・プレミックス粉・醤油油 緑豆はるさめ・無塩バター・薄力粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・あおのり きゅうり・西洋かぼちゃ・かいわれだいこん バナナ
24 水	ごはん あじのフライ 高野豆腐のたまごじ コールスローサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁 柿	五平もち 麦茶	せんべい	まあじ・鶏卵・淡豆腐・淡色辛みそ	米・薄力粉・パン粉・醤油油・車輪 おつまみ せんべい	えだまめ・キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・かき
25 木	ごはん 吉野煮 ぎざぎざ豆腐 わかめとかにまの酢の物 そうめんのすまし汁 オレンジ	メロンパンクッキー 牛乳	パン	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・普通牛乳	米・じゃがいも・車輪・かたくり粉 そうめん・ひやむぎ・お酢・ミックス 醤油油・グラニュー糖 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 粒しいたけ・きゅうり・カットわかめ・こまつな パレンシアオレンジ
26 金	にんじんピラフ ミートローフ フライドポテト マカロニグラタ わかめとコンのスープ ぶどうゼリー	ココアカップケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 プレスハム・ゼラチン	米・パン粉・じゃがいも・醤油油 マカロニ・マヨネーズ・車輪 お酢・ミックス	にんじん・たまねぎ・にんじん・えだまめ ぶなしめじ・きゅうり・イトトコト結 カットわかめ・ぶどう飲料 塩昆布
27 土	ごはん 鶏もものオレンジ焼き かぼちゃのグラッセ キャベツとハムのサラダ ちりしりと高野豆腐のみそ汁 オレンジ	豆乳くずもち 牛乳	せんべい	鶏もも・プレスハム・淡豆腐 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・マーメレード・車輪・かたくり粉 せんべい	西洋かぼちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり りょくとうもろし・葉ねぎ パレンシアオレンジ
29 月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のサラダ 鮎とわかめのみそ汁 ミニゼリー	マドレーヌ 牛乳	せんべい	ホキ・かつお節・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車輪・ごま油 おつまみ・ゼリー・薄力粉 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・はくさい・カットわかめ
30 火	ごはん 麻婆豆腐 パンパナジー風サラダ ニラ玉スープ りんご	スノーボール 牛乳	ふかしさつまいも	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車輪・薄力粉・醤油油・砂糖	たまねぎ・葉ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・にら・りんご さつまいも

★11月の育休の献立は、バナナ・オレンジ・りんご・柿です。
★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎献立メモ◎
11/25(木)

(吉野煮)

吉野煮の吉野山が産の産地であることから、産物をいれた献立を「吉野煮」、汁物を「吉野汁」と
呼ぶ習慣は吉野市にあり、片栗粉で代用することが多いようです。吉野の産物にふさわ
つけるだけでなく、味にも合うと評判です。産地で身体もほぐれる。

◇◇◇体をためて風邪予防◇◇◇

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが
大切です。
ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが
風邪の予防になります。

★体をあたためるメニュー・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー、グラタンなど

★体をあたためる食品・・・ねぎ、ニラ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、人参など

11月 給食献立表

2021年

1, 2歳児

日 曜	献 立	15時おやつ	18時おやつ	献立: 魚や肉になる	献立: 卵や大豆になる	献立: 餅や芋などのえり
1 月	ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ 人参のたまご炒め キャベツとコーンのサラダ わかめと豆腐のスープ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・醤油牛乳 きな粉	米・緑豆はるさめ・ごま油・車輪・ごま 薄力粉 ぜんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん キャベツ・きゅうり・トマト・缶詰 カットわかめ・バナナ
2 火	ごはん 白身魚のムニエル 小松菜のソテー ポテトサラダ マカロニスープ オレンジ	マールケーキ 牛乳	塩栗布おにぎり	ホキ・プレスハム・ウィンナー・鶏卵 醤油牛乳	米・薄力粉・醤油油・じゃがいも マヨネーズ・マカロニ・おけい・みじん 無塩バター	こまつな・えのきたけ・にんじん・きゅうり たまねぎ・パインシリアオレンジ 塩栗布
4 木	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ 切干大根のみそ汁 りんご	ひじきおにぎり 麦茶	パン	豚もも・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ	米・じゃがいも・醤油油・車輪 緑豆はるさめ パン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・切干しだいこん りんご・ほしひじき・にんじん
5 金	わかめごはん 赤魚の西京焼き ひじき煮 きゅうりと人参のごま和え かきたま汁 バナナ	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	あかうお・甘みそ・油揚げ・だいず 鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・醤油油・ごま・かたくり粉 食パン・無塩バター・グラニュー糖 ゆかり	ほしひじき・にんじん・えだまめ・キャベツ きゅうり・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ゆかり
6 土	チキンライス コーンスープ コンソメスープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	せんべい	鶏もも・鶏卵・ソフト豆腐・鶏卵 醤油牛乳	米・さつまいも・無塩バター・車輪 ぜんべい	たまねぎ・青ピーマン・トマト・缶詰 きゅうり・にんじん・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・パインシリアオレンジ
8 月	ごはん 和風ハンバーグのソース かぼちゃのソテー 白菜と小松菜のおひたし 大根と玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	かきたまうどん 麦茶	せんべい	豚ひき肉・醤油牛乳・鶏卵 淡色辛みそ	米・パン粉・車輪・ゼリー・うどん ぜんべい	ほしひじき・たまねぎ・えのきたけ・葉ねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん はくさい・大根・かいわれだいこん
9 火	ごはん さばの煮付け 人参しりしり わかめときゅうりの酢の物 豚汁 柿	バナナマフィン 牛乳	パン	まさば・赤色辛みそ・まぐろ缶詰 鶏卵・豚もも・油揚げ・淡色辛みそ 醤油牛乳	米・車輪・醤油油・薄力粉 無塩バター パン	にんじん・きゅうり・りょうとうもやし カットわかめ・大根・葉ねぎ・かき・バナナ
10 水	ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃサラダ チンゲン菜のおひたし えのきたけとわかめのスープ バナナ	オニオンブレッド 牛乳	せんべい	鶏もも・ロースハム・鶏卵・醤油牛乳 ベーコン	米・かたくり粉・醤油油・マヨネーズ ごま・薄力粉・車輪・有塩バター ぜんべい	しょうが・西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり チンゲンサイ・にんじん・カットわかめ えのきたけ・バナナ
11 木	ごはん 豚肉の甘辛炒め 和風オムレツ スタミナ納豆 白菜とあげのみそ汁 オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・糸引き納豆・豚ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・しらさぎ 牛乳	米・車輪・ごま パン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・にんじん はくさい・カットわかめ・パインシリアオレンジ
12 金	ミニ食パン ミルクパン ポテトグラタン ブロッコリーのおかか和え キャベツと人参のきんぴら たまごスープ バナナ	お昼のラスク 牛乳	黄栗おにぎり	豚ひき肉・醤油牛乳・プロセスチーズ 鶏卵	ロールパン・じゃがいも・マーガリン 薄力粉・醤油油・おつゆ・車輪 無塩バター	たまねぎ・レタス・ブロッコリー トマト・缶詰・キャベツ・にんじん バナナ 青栗
13 土	ごはん ホイコーロー 鶏心煮 もやしと人参のサラダ 春雨スープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚もも・淡色辛みそ・鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・かたくり粉・じゃがいも 緑豆はるさめ・メープルシロップ ぜんべい	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ あおき・りょうとうもやし・きゅうり カットわかめ・トマト・パインシリアオレンジ
15 月	ひじきごはん さわらの照り焼き 小松菜ともやしのごま和え 鮎とめしじのみそ汁 バナナ	マシュマロクリスピー 牛乳	せんべい	油揚げ・さわら・淡色辛みそ 醤油牛乳	米・車輪・ごま・おつゆ コンツレック・マシュマロ 無塩バター ぜんべい	ほしひじき・にんじん・こまつな りょうとうもやし・ふなめしじ・カットわかめ バナナ
16 火	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのドレッシング和え 白菜のナムル 大根スープ りんご	きなこトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・鶏卵・きな粉・醤油牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車輪 マヨネーズ・ごま・ごま油・食パン 無塩バター さつまいも	たまねぎ・バセリ・ブロッコリー・はくさい にんじん・りょうとうもやし・ほしひじき・大根 カットわかめ・りんご
17 水	ごはん 豆乳ステーキそぼろあん 切干大根と人参のサラダ えのきたけと豆腐のすまし汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 ソフト豆腐・鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・かたくり粉・醤油油・ゼリー おけい・みじん・無塩バター メープルシロップ ぜんべい	にんじん・乾しいたけ・葉ねぎ 切干しだいこん・にんじん・きゅうり えのきたけ・かいわれだいこん
18 木	カレーライス スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	黒糖蒸しケーキ 牛乳	パン	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 醤油牛乳	米・スパゲティ・マヨネーズ おけい・みじん・無塩糖 パン	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり パインシリアオレンジ
19 金	ごはん 白身魚のパン粉焼き コーン入りかき揚げ 紅が ヒジキともやしの和えもの じゃがいものスープ バナナ	お好み焼き 麦茶	ゆかりおにぎり	ホキ・鶏卵・醤油牛乳 かに風味かまぼこ・木綿豆腐 豚ひき肉・かつお節 牛乳	米・パン粉・醤油油・マーガリン じゃがいも・薄力粉・マヨネーズ 牛乳	トマト・缶詰・にんじん・ほしひじき きゅうり・りょうとうもやし・たまねぎ・にんじん バナナ・キャベツ・あおき ゆかり
20 土	ごはん 肉団子スープ 和風オムレツ 大根サラダ オレンジ	セザミクッキー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・鶏卵・醤油牛乳	米・かたくり粉・緑豆はるさめ・薄力粉 無塩バター・車輪・ごま ぜんべい	はくさい・にんじん・たまねぎ・ふなめしじ 葉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり パインシリアオレンジ
22 月	豚汁 ちくわの磯辺揚げ 春雨のごま和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	甘食 牛乳	せんべい	豚肉・焼き竹輪・淡色辛みそ・鶏卵 醤油牛乳	米・車輪・プレミックス粉・醤油油 緑豆はるさめ・無塩バター・薄力粉 ぜんべい	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・あおき きゅうり・西洋かぼちゃ・かいわれだいこん バナナ
24 水	ごはん あじのフライ 高野豆腐のたまごせし コーンスープ ポテトサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁 柿	五平もち 麦茶	せんべい	まあじ・鶏卵・凍り豆腐・淡色辛みそ	米・薄力粉・パン粉・醤油油・車輪 おつゆ ぜんべい	えだまめ・キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・かき
25 木	ごはん 吉野煮 ぎせい豆腐 わかめとたまごの酢の物 そうめんのすまし汁 オレンジ	メロンパンクッキー 牛乳	パン	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・醤油牛乳	米・じゃがいも・車輪・かたくり粉 マヨネーズ・おけい・みじん 無塩糖・グラニュー糖 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん きゅうり・西洋かぼちゃ・カットわかめ・こまつな パインシリアオレンジ
26 金	お菓子 にんじんピラフ ミートローフ フライドポテト マカロニサラダ わかめとコーンのスープ ぶどうゼリー	ココアカップケーキ 牛乳	塩栗布おにぎり	豚ひき肉・醤油牛乳・鶏卵 プレスハム・ゼラチン	米・パン粉・じゃがいも・醤油油 マカロニ・マヨネーズ・車輪 おけい・みじん	にんじん・たまねぎ・にんじん・えだまめ ふなめしじ・きゅうり・トマト・缶詰 カットわかめ・ぶどう飲料 塩栗布
27 土	ごはん 鶏ももオレンジ焼き かぼちゃのグラッセ キャベツとハムのサラダ もやしと高野豆腐のみそ汁 オレンジ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	鶏もも・プレスハム・凍り豆腐 淡色辛みそ・豆乳・きな粉・醤油牛乳	米・マーマレード・車輪・かたくり粉 ぜんべい	西洋かぼちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり りょうとうもやし・葉ねぎ パインシリアオレンジ
29 月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	マドレーヌ 牛乳	せんべい	ホキ・かつお節・淡色辛みそ・鶏卵 醤油牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車輪・ごま油 おつゆ・ゼリー・薄力粉 無塩バター ぜんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・はくさい・カットわかめ
30 火	ごはん 麻婆豆腐 パンパシージュ風サラダ ニラスープ りんご	スノーボール 牛乳	ふかしさつまいも	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ さき身・鶏卵・醤油牛乳	米・車輪・薄力粉・醤油油・粉糖	たまねぎ・葉ねぎ・ミニレタス・きゅうり にんじん・にん・りんご さつまいも

※11月の献立表は、バナナ・オレンジ・りんご・柿です。
※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎献立メモ◎

11/25(木)

【吉野煮】

奈良県の吉野山が名の通りであることから、鶏肉を用いた煮物を「吉野煮」、汁物を「吉野汁」と
呼び、鶏肉は鶏肉のため、片栗粉でとろみをつけるとおいしいです。鶏肉の煮物にとうもろ
こを添えてさめにいくと具に味もからまりやすくなります。簡単で身体もほぐれ。

○○○献立表に於ては献立を○○○

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが
大切です。
ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事とすることが
風邪の予防になります。

★身体をあたためるメニュー・・・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタンなど

★身体をあたためる食品・・・ねぎ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参など

11月 給食献立表

2021年

完了

日 曜	献 立	15時おやつ	18時おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子きととのえる
1 月	お菓子 ごはん 豚肉と春雨のチャプチェ 人参のたまご炒め キャベツとコーンのサラダ わかめと豆腐のスープ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・普通牛乳 きな粉	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま 薄力粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん キャベツ・きゅうり・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ カットわかめ・バナナ
2 火	お菓子 ごはん 白身魚のムニエル 小松菜のソテー ポテトサラダ マカロニスープ オレンジ	マールケーキ 牛乳	塩栗布おにぎり	ホキ・プレスハム・ウィンナー・鶏卵 普通牛乳	米・薄力粉・醤油油・じゃがいも マカロニ・ﾎﾂｷｰﾏｼｸ 無塩バター	こまつな・えのきだけ・にんじん・きゅうり たまねぎ・ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ 塩栗布
4 木	お菓子 ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め物 ブロッコリーのわかめ和え 春雨サラダ 切干大根のみそ汁 りんご	ひじきおにぎり 麦茶	パン	豚もも・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ	米・じゃがいも・醤油油・車糖 緑豆はるさめ パン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・きゅうり・切干しいたけ りんご・ほしひじき・にんじん
5 金	お菓子 わかめごはん 赤魚の西京焼き ひじき煮 きゅうりと人参のごま和え かきたま汁	シュガートースト 牛乳	ゆかりおにぎり	あかうお・甘みそ・油揚げ・だいず 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・醤油油・ごま・かたくり粉 食パン・無塩バター・グラニュー糖 ゆかり	ほしひじき・にんじん・えだまめ・キャベツ きゅうり・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ バナナ ゆかり
6 土	お菓子 チキンライス コーンスローサラダ コンソメスープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	せんべい	豚もも・鶏卵・ソフト豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・さつまいも・無塩バター・車糖 せんべい	たまねぎ・青ピーマン・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ ｷｬﾍﾞﾂ 西洋かぼちゃ・ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ
8 月	お菓子 ごはん 和風ハンバーグきのこソース かぼちゃのソテー 白菜と小松菜のおひたし 大根と玉ねぎのみそ汁 ミニゼリー	かきたまうどん 麦茶	せんべい	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・ゼリー・うどん せんべい	ほしひじき・たまねぎ・えのきだけ・葉ねぎ 西洋かぼちゃ・こまつな・にんじん はくさい・大根・かいわれだいこん
9 火	お菓子 ごはん 白身魚の煮付け 人参しりしり わかめときゅうりの酢の物 豚汁 柿	バナナマフィン 牛乳	パン	ホキ・赤色辛みそ・まぐろ缶詰 鶏卵・豚もも・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・醤油油・薄力粉 無塩バター パン	にんじん・きゅうり・りょくとうもろこし カットわかめ・大根・葉ねぎ・かき・バナナ
10 水	お菓子 ごはん 鶏肉から揚げ かぼちゃサラダ チンゲン菜のおひたし えのきとわかめのスープ バナナ	オニオンブレッド風 牛乳	せんべい	鶏もも・ロースハム・鶏卵・普通牛乳 ベーコン	米・かたくり粉・醤油油 ごま・薄力粉・車糖・有塩バター せんべい	しょうが・西洋かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり チンゲンサイ・にんじん・カットわかめ えのきだけ・バナナ
11 木	お菓子 ごはん 豚肉の甘辛炒め 和風オムレツ スタミナ納豆 白菜とあげのみそ汁 オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	パン	豚もも・鶏卵・糸引き納豆・豚ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・しらすし	米・車糖・ごま パン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・にんじん はくさい・カットわかめ・ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ
12 金	お菓子 ミニ食パン ミルクパン ポテトグラタン ブロッコリーの和え物 キャベツと人参のごまサラダ たまごスープ バナナ	お昼のラスク 牛乳	青栗布おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・プロセスチーズ 鶏卵	ロールパン・じゃがいも・マーガリン 薄力粉・醤油油・おつゆふ・車糖 無塩バター	たまねぎ・ﾚﾀｽ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ ｷｬﾍﾞﾂ バナナ 青栗
13 土	お菓子 ごはん ホイコーロー 鶏の煮込み もやしのサラダ 春雨スープ オレンジ	手作りプリン 牛乳	せんべい	豚もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・じゃがいも 緑豆はるさめ・ﾒｰﾌﾞﾙｼﾛｯﾌﾟ せんべい	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ あおき・りょくとうもろこし・きゅうり カットわかめ・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ
15 月	お菓子 ひじきごはん 白身魚の照り焼き 小松菜ともやしのごま和え 鮎としめじのみそ汁 バナナ	マシュマロクリスピー 牛乳	せんべい	油揚げ・メルルーサ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・おつゆふ コーンフレーク・マシュマロ 無塩バター せんべい	ほしひじき・にんじん・こまつな りょくとうもろこし・ふなめしめじ・カットわかめ バナナ
16 火	お菓子 ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのドレッシング和え 白菜のナムル 大根スープ りんご	きなこトースト 牛乳	ふかしさつまいも	鶏むね・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車糖 ごま・ごま油・食パン 無塩バター さつまいも	たまねぎ・ﾊﾞﾍﾞﾘｰ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・はくさい にんじん・りょくとうもろこし・ほしひじき・大根 カットわかめ・りんご
17 水	お菓子 ごはん 豆乳ステーキそぼろあん 切干大根と人参のサラダ えのきと豆腐のすまし汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	せんべい	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・豚ひき肉 ソフト豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・醤油油・ゼリー ﾎﾂｷｰﾏｼｸ 無塩バター せんべい	にんじん・乾しいたけ・葉ねぎ 切干しいたけ・にんじん・きゅうり えのきだけ・かいわれだいこん
18 木	お菓子 カレーライス スパゲティサラダ ゆでたまご オレンジ	黒糖麻しケーキ 牛乳	パン	鶏もも・だいず・プレスハム・鶏卵 普通牛乳	米・ｽﾊﾟゲﾃｰ ﾎﾂｷｰﾏｼｸ 無塩バター パン	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ
19 金	お菓子 ごはん 白身魚のパン粉焼き コーン入りカラアゲ紅が ヒジキともやしの和えもの じゃがいものスープ バナナ	お好み焼き 麦茶	ゆかりおにぎり	ホキ・鶏卵・普通牛乳 かに風味かまぼこ・木綿豆腐 豚ひき肉・かつお節り節	米・パン粉・醤油油・マーガリン じゃがいも・薄力粉・マヨネーズ	ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ にんじん・ほしひじき きゅうり・りょくとうもろこし・たまねぎ・にんじん バナナ・キャベツ・あおのり ゆかり
20 土	お菓子 ごはん 肉団子スープ 和風オムレツ 大根サラダ オレンジ	セザミクッキー 牛乳	せんべい	豚ひき肉・鶏卵・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・緑豆はるさめ・薄力粉 無塩バター・車糖・ごま せんべい	はくさい・にんじん・たまねぎ・ふなめしめじ 葉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ
22 月	お菓子 豚丼 ちくわの鹽道揚げ 春雨のこまだし和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	甘食 牛乳	せんべい	豚肉・焼き竹輪・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・プレミックス粉・醤油油 緑豆はるさめ・無塩バター・薄力粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・あおのり きゅうり・西洋かぼちゃ・かいわれだいこん バナナ
24 水	お菓子 ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐のたまごとし コーンスローサラダ 鮎と玉ねぎのみそ汁 柿	五平もち 麦茶	せんべい	ホキ・鶏卵・凍り豆腐・淡色辛みそ	米・薄力粉・パン粉・醤油油・車糖 おつゆふ せんべい	えだまめ・キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・かき
25 木	お菓子 ごはん 吉野煮 ぎん豆腐 わかめとわかめのかき酢の物 そうめんのすまし汁 オレンジ	メロンパンクッキー 牛乳	パン	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・かたくり粉 そうめん・ひやめぎ・ﾎﾂｷｰﾏｼｸ 醤油油・グラニュー糖 パン	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・カットわかめ・こまつな ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ
26 金	お菓子 にんじんピラフ ミートローフ フライドポテト マカロニとコーンのスープ ぶどうゼリー	ココアカップケーキ 牛乳	塩栗布おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 プレスハム・ゼラチン	米・パン粉・じゃがいも・醤油油 マカロニ・車糖 ﾎﾂｷｰﾏｼｸ	にんじん・たまねぎ・にんじん・えだまめ ぶなめしめじ・きゅうり・ｽﾄｰﾝﾌﾙﾄ カットわかめ・ぶどう飲料 塩栗布
27 土	お菓子 ごはん 鶏ももオレンジ焼き かぼちゃのグラッセ キャベツとハムのサラダ もやしと高野豆腐のみそ汁 オレンジ	豆乳くすもち 牛乳	せんべい	鶏もも・プレスハム・凍り豆腐・淡色辛みそ・豆乳・きな粉・普通牛乳	米・ﾑｰﾑｰﾚｰﾄﾞ・車糖・かたくり粉 せんべい	西洋かぼちゃ・キャベツ・にんじん・きゅうり りょくとうもろこし・葉ねぎ ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ
29 月	お菓子 ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のサラダ 鮎とわかめのみそ汁 ミニゼリー	マドレーヌ 牛乳	せんべい	ホキ・かつお節・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・醤油油・車糖・ごま油 おつゆふ・ゼリー・薄力粉 無塩バター せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・はくさい・カットわかめ
30 火	お菓子 ごはん 麻婆豆腐 パンパジャナ風サラダ ニラスープ りんご	スノーボール 牛乳	ふかしさつまいも	木綿豆腐・豚ひき肉・赤色辛みそ ささ身・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・薄力粉・醤油油・粉糖	たまねぎ・葉ねぎ・サニーレタス・きゅうり にんじん・にら・りんご さつまいも

※11月の献立の表は、バナナ・オレンジ・りんご・柿です。
★割合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎献立メモ◎

11/25(木)

【吉野煮】

奈良県の吉野山が名の通りであることから、鶏肉を用いた鶏肉を「吉野煮」、汁物を「吉野汁」と
呼ぶ習慣があります。この献立は、鶏肉と人参の炒め物と、鶏肉の煮物とを組み合わせることで、
鶏肉の旨味を最大限に引き出すことができます。献立は鶏肉と人参の炒め物と、鶏肉の煮物とを組み合わせることで、
鶏肉の旨味を最大限に引き出すことができます。

○○○献立メモ○○○

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが
大切です。
ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが
風邪の予防になります。

★身体をあたためるメニュー・・・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ・シチュー・グラタンなど

★身体をあたためる食品・・・ねぎ・にら・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参など