

令和3年 11月献立

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		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			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 / 月	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 白菜のくずと煮 コンソメスープ	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	★ミートボール きざみさつま揚げ	にんじん たまねぎ ミックスビーマン はくさい いんげん キャベツ とうもろこし	17 / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) 冬瓜ンブシー ★根菜と豆サラダ 小松菜のみそ汁	ごはん うずまき麩 ★ごまドレッシング 小麦粉 白ごま グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ひよこ豆 えだまめ ツナ缶 ひじき	にんじん とうがん れんこん にら こまつな
2 / 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんのみそ汁	ごはん ★杏仁豆腐 大豆油	豚コマ肉 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん こまつな いんげん パイン缶 みかん缶	18 / 木	ごはん 春雨のチャブチ風炒め 菜の花と白菜の和え物 アオサ汁	ごはん 春雨 白ごま グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ツナ缶 豆腐 アオサ	にんじん たまねぎ ビーマン 干しいたけ 菜の花 はくさい
3 / 水	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">文化の日</div> </div>				19 / 金	わかめごはん 魚の南蛮漬け ★フーチャンブルー 白菜のみそ汁	わかめごはん くるまふ グラニュー糖 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご ツナ缶	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン もやし にら 白菜 ねぎ
4 / 木	麦ごはん サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 大根の梅肉和え ★春雨と卵の中華スープ	麦ごはん 通しコンニャク はるさめ グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	さば さつま揚げ ひじき ★たまご	にんじん だいこん 干しいたけ きゅうり	20 / 土	★スタミナ丼 のり塩ナムル 椎茸と油揚げのすまし汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	★錦糸卵 刻みのり 油あげ	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ にら もやし きゅうり こまつな 切り干しだいこん
5 / 金	ごはん トンカツ パパイヤイリチー 豆腐とホウレン草のみそ汁	ごはん 大豆油	トンカツ ツナ 豆腐	にんじん にら ほうれん草 パパイヤ	22 / 月	麦ごはん ★魚のマヨソースからめ チキナイリチー みかん缶 大根のみそ汁	麦ごはん 小麦粉 ★マヨネーズ 大豆油	ホキ ツナ缶 沖縄豆腐 油あげ	にんじん たまねぎ からしな だいこん みかん缶
6 / 土	★もずく丼 胡瓜のツナサラダ 冬瓜のすまし汁	ごはん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ ★錦糸卵 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり とうがん	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div>				
8 / 月	ごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 菜の花の和え物 キャベツの中華スープ	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 ミニ春巻き ツナ	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ いんげん なのはな キャベツ とうもろこし	24 / 水	ごはん 魚の西京焼き 大根のくず煮 ゼリー えのきのすまし汁	ごはん ゼリー グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	ホキ 豚ミンチ	にんじん だいこん ねぎ えのき
9 / 火	★沖縄そば ★胡瓜のカニカマサラダ ちんすこう	沖縄そば ちんすこう グラニュー糖	★大丸かまぼこ ★かに風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ねぎ きゅうり	25 / 木	ごはん チンジャオロース ★春雨のごま酢和え ホウレン草の中華スープ	ごはん はるさめ グラニュー糖 大豆油 ごま油	豚コマ肉 ★かに風味かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ きくらげ ほうれん草
10 / 水	あわごはん ★ホキの天ぷら クーブイリチー かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁	あわごはん 通しコンニャク 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご 刻み昆布 油あげ 豚コマ肉	にんじん 干しいたけ 切り干し大根 かぼちゃ こまつな	26 / 金	なめしごはん チキンの照り焼き ★人参シリシリー もずくの酢の物 小松菜のすまし汁	なめしごはん グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★たまご ツナ缶 もずく	にんじん たまねぎ にら きゅうり こまつな
11 / 木	ごはん ★牛肉ロquette ★ゴーヤーチャンブルー パイン缶 ホウレン草のみそ汁	ごはん じゃがいも 大豆油	★牛肉ロquette ★たまご ★ウィンナー 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ ゴーヤー パイン缶 ほうれん草	27 / 土	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーサラダ コンソメスープ	スパゲッティ グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	豚ミンチ ツナ缶	にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし
12 / 金	ごはん 豚肉の加ー風炒め 大学芋 大根のすまし汁	ごはん さつま芋 グラニュー糖	豚コマ肉 油あげ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ だいこん ねぎ	29 / 月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 肉じゃが そうめん汁	ごはん じゃがいも 糸こんにやく そうめん かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	ホキ 豚ミンチ	にんじん たまねぎ いんげん ねぎ
13 / 土	タコライス ★スパゲッティサラダ ごぼうのみそ汁	ごはん スパゲッティ グラニュー糖 ★マヨネーズ 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ ★白ハム ★たまご 油あげ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース レタス きゅうり ごぼう トマト缶	30 / 火	マーボー丼 ★竹輪の磯部揚げ 菜の花の和え物 ホウレン草の中華スープ	あわごはん 小麦粉 はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚ミンチ 竹小町 ★たまご ツナ缶	にんじん たまねぎ 干しいたけ なのはな ほうれん草
15 / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 切り干し大根煮 フルーツカクテル キャベツのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 刻み昆布 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ キャベツ フルーツカクテル	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; margin-right: 10px;">※材料、天気、その他の都合により献立を変更 する場合があります。</div> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">★アレルギー食品(卵・乳製品使用)</div> </div>				
16 / 火	食パン ★クリームシチュー 一口ササミフライ ★コルスローサラダ	食パン ★シチュールウ ★マヨネーズ 大豆油	鶏モモ肉 ★牛乳 一口ササミフライ ★白ハム	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー きゅうり とうもろこし	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> </div>				

令和3年 11月献立

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		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			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 / 月	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3ヶ) 白菜のくずし煮 コンソメスープ	(乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒ アレルギー用ミートボール 			17 / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) 冬瓜ンブシ ★根菜と豆サラダ 小松菜のみそ汁	(卵) 根菜と豆サラダ ⇒ごまドレッシングなし 		
2 / 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー ★フルーツ杏仁 具だくさんのみそ汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き 			18 / 木	ごはん 春雨のチャブチ風炒め 菜の花と白菜の和え物 アオサ汁			
3 / 水	文化の日 			19 / 金	わかめごはん 魚の南蛮漬け ★フーチャンプルー 白菜のみそ汁	(卵) フーチャンプルー ⇒卵抜き			
4 / 木	麦ごはん サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 大根の梅肉和え ★春雨と卵の中華スープ	(卵) 春雨と卵の中華スープ ⇒卵抜き 			20 / 土	★スタミナ丼 のり塩ナムル 椎茸と油揚げのすまし汁	(卵) スタミナ丼 ⇒錦糸卵抜き 		
5 / 金	ごはん トンカツ パパイライリチー 豆腐とホウレン草のみそ汁				22 / 月	麦ごはん ★魚のマヨソースからめ チキナーイリチー みかん缶 大根のみそ汁	(卵) 魚のマヨソースからめ ⇒卵不使用マヨネーズ		
6 / 土	★もずく丼 胡瓜のツナサラダ 冬瓜のすまし汁	(卵) もずく丼 ⇒錦糸卵抜き			23 / 火				
8 / 月	ごはん ★八宝菜 ミニ春巻き 菜の花の和え物 キャベツの中華スープ	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き			24 / 水	ごはん 魚の西京焼き 大根のくず煮 ゼリー えのきのすまし汁			
9 / 火	★沖縄そば ★胡瓜のカニカマサラダ ちんすこう 	(卵) 沖縄そば ⇒竹小町 (卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒かにかま抜き、ツナ追加			25 / 木	ごはん チンジャオロース ★春雨のごま酢和え ホウレン草の中華スープ 	(卵・乳) 胡瓜のカニカマサラダ ⇒かにかま抜き、ツナ追加		
10 / 水	あわごはん ★ホキの天ぷら ケーブイリチー かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁 	(卵) ホキの天ぷら ⇒卵抜き			26 / 金	なめしごはん チキンの照り焼き ★人参シリシリ もずくの酢の物 小松菜のすまし汁 	(卵) フーチャンプルー ⇒卵抜き		
11 / 木	ごはん ★牛肉コロッケ ★ゴーヤーチャンプルー バイン缶 ホウレン草のみそ汁	(乳) 牛肉コロッケ ⇒ポテトコロッケ (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ウィンナー・卵抜き、ツナ追加			27 / 土	ミートスパゲッティ ★ブロッコリーサラダ コンソメスープ	(卵) フーチャンプルー ⇒卵抜き		
12 / 金	ごはん 豚肉の加ー風炒め 大学芋 大根のすまし汁 				29 / 月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 肉じゃが そうめん汁 			
13 / 土	タコライス ★スパゲッティサラダ ごぼうのみそ汁 	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒白ハム・卵抜き、卵不使用マヨネーズ			30 / 火	マーボー丼 ★竹輪の磯部揚げ 菜の花の和え物 ホウレン草の中華スープ 	(卵) フーチャンプルー ⇒卵抜き		
15 / 月	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 切り干し大根煮 フルーツカクテル キャベツのみそ汁				※材料、天気、その他の都合により献立を変更 する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)				
16 / 火	食パン ★クリームシチュー 一口ササミフライ ★コールスローサラダ	(乳) クリームシチュー ⇒乳不使用シチュー (卵・乳) コールスローサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ							



令和3年 11月 おやつメニュー

1(月) 焼き芋マフィン ★卵・乳抜き焼き芋マフィン エネルギー 197kcal 蛋白/脂質 2.5g/10g	2(火) バームクーヘン ★卵・乳抜きホットケーキ 180kcal 3.0g/7.7g	3(水) 文化の日 	4(木) 揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー 146kcal 2.8g/11.1g	5(金) チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン 179kcal 3.4g/4.9g	6(土) ニカスタードパン ★ジャムパン 111kcal 1.6g/3.4g
8(月) チーズスコーン ☆乳抜きスコーン エネルギー 189kcal 蛋白/脂質 3.9g/9.0g	9(火) アメリカンドック ★卵・乳抜きアメリカンドック 196kcal 8.4g/6.8g	10(水) 紅芋ちんすこう (2個) 191kcal 1.4g/9.8g	11(木) くずもち (2個) 84kcal 2.6g/0.1g	12(金) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ 215kcal 2.9g/2.9g	13(土) チョコワッフル ★卵乳抜きホットケーキ 112kcal 3.2g/2.1g
15(月) ココアケーキ ★卵・乳抜きココアケーキ エネルギー 227kcal 蛋白/脂質 3.6g/10.9g	16(火) いなり寿司 139kcal 2.6g/1.4g	17(水) 今川焼き(カスター) ★卵・乳抜きホットサンド 87kcal 1.4g/2.9g	18(木) マンゴーゼリー 91kcal 0.0g/0.1g	19(金) きなこクッキー(2枚) ★乳抜ききなこクッキー 162kcal 3.2g/5.8g	20(土) ミニ紅芋パン ★ジャムパン 91kcal 2.8g/1.2g
22(月) ミニたい焼き エネルギー 96kcal 蛋白/脂質 2.1g/0.4g	23(火) 勤労感謝の日 	24(水) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール 216kcal 6.8g/14.9g	25(木) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト 140kcal 1.6g/5.8g	26(金) 黒糖サターアンダギー ★卵抜きサターアンダギー 170kcal 3.7g/2.7g	27(土) ミニチョコパン ★ジャムパン 109kcal 1.8g/3.1g
29(月) パインケーキ ★卵・乳抜きパインケーキ エネルギー 190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g	30(火) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト 173kcal 8.3g/4.9g	材料、天候等の都合により献立が変更になる場合があります。			

★・・・アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。

