

# 11月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
2	月	ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	333	豚肉 ツナ	こめ	人参 枝豆 インゲン カリフラワー 白桃
4	水	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 プロッコリー 小松菜 洋ナシ
5	木	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
6	金	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	325	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご
7	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
9	月	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ パイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
10	火	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋 こんにゃく	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
11	水	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
12	木	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
13	金	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
14	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
16	月	クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ パイン	391	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 キヌサヤ パイン
17	火	じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
18	水	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	370	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ
19	木	照り焼きハンバーグ お野菜のコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
20	金	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
21	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
24	火	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パイン	365	豚肉 鯖 油揚げ	こめ じゃがいも 白滝	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
25	水	ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	333	豚肉 ツナ	こめ	人参 枝豆 インゲン カリフラワー 白桃
26	木	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 プロッコリー 小松菜 洋ナシ
27	金	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
28	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
30	月	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	325	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご

※ 栄養面は、米飯110g含んだもので、3〜5歳児を目安に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を極力取っていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。