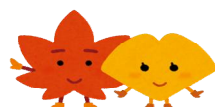


令和7年



11月の献立



日	曜	昼食	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
1	土	お楽しみランチ				
4	火	クリームシチュー カニカマ入り玉子焼き コールスローサラダ みそ汁	ツナおにぎり オレンジ	鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ ねぎ はくさい チンゲンサイ オレンジ
5	水	魚の煮付け ハムサラダ 小松菜のごま和え みそ汁	アメリカンかぼちゃ ヨーグルト	さくら ロースハム かつお節 みそ 木綿豆腐 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 油	にんじん きゅうり キャベツ コーン こまつな たまねぎ わかめ ねぎ もやし えのきたけ かぼちゃ
6	木	鶏肉とじゃがいもの グリル 白菜のかにかま和え チーズオムレツ みそ汁	お麩ラスク バナナ	鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐	中ざら糖 じゃがいも 砂糖 ごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	はくさい にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ ねぎ チンゲンサイ バナナ
7	金	魚のムニエル 照り焼きソース 大根と平天の煮物 酢の物 みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さくら さつま揚げ みそ 木綿豆腐 チーズ ポークウインナー 脱脂粉乳 大豆	薄力粉 砂糖 油 ごま油 さつまいも 食パン	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ わかめ ねぎ ピーマン コーン
8	土	お楽しみランチ				
10	月	三色丼 ビーフンソテー ツナサラダ みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 牛乳 大豆	片栗粉 砂糖 イトコン ビーフン ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス マーガリン	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン わかめ バナナ
11	火	すき焼き風煮 さつまいもサラダ 玉子焼き みそ汁	ウインナードッグ ヨーグルト	豚肉 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳	イトコン 砂糖 さつまいも マヨネーズ 油 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり わかめ ねぎ だいこん トマトケチャップ
12	水	魚のカレーマヨ焼き かぼちゃの煮つけ ツナとコーンの スパゲティ炒め みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さくら ツナ缶 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 スパゲティ	かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん ピーマン わかめ ねぎ チンゲンサイ オレンジジュース バナナ
13	木	煮込みハンバーグ 金時煮豆 コロコロサラダ みそ汁	ごまクッキー ヨーグルト	鶏ミンチ 豚ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 金時豆 魚肉ソーセージ みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ ごま 薄力粉 片栗粉 マーガリン	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり にんじん わかめ ねぎ もやし えのきたけ
14	金	照りマヨチキン もやしきゅうりの和え物 野菜オムレツ みそ汁	さつまいも天ぷら チーズ	鶏むね かにかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 チーズ 大豆	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 さつまいも 天ぷら粉	きゅうり にんじん もやし たまねぎ トマトケチャップ わかめ ねぎ かぼちゃ
17	月	麻婆豆腐 ポテトサラダ オムレツ みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 魚肉ソーセージ 鶏卵 チーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコン じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん トマトケチャップ わかめ ねぎ キャベツ チンゲンサイ オレンジ
18	火	魚のオーロラソース和え ツナ玉糸こん ブロッコリー添え みそ汁	りんごゼリー バナナ	さくら ツナ缶 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 イトコン	にんじん ねぎ ブロッコリー たまねぎ わかめ もやし えのきたけ りんごジュース バナナ

日	曜	昼食	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
19	水	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め ゆで卵 みそ汁	高野豆腐 のホットケーキ ヨーグルト	ぶたロース 鶏卵 みそ 木綿豆腐 牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ はくさい
20	木	魚のごまマヨネーズ焼き ジャーマンポテト スパサラダ みそ汁	チヂミ オレンジ	さくら みそ ロースハム ツナ缶 木綿豆腐	ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも スパゲティ お好み焼き粉 イトコン ごま油	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ わかめ ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ オレンジ
21	金	クリスピーチキン ブロッコリーのおかかあえ キャベツのお好み焼き風 みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	鶏むね かつお節 かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 牛乳 脱脂粉乳	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 食パン	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ わかめ ねぎ だいこん
22	土	お楽しみランチ				
25	火	カレーライス 高野豆腐の煮物 シーチキン入りオムレツ みそ汁	大豆入り ホットケーキ オレンジ	若鶏もも 脱脂粉乳 凍り豆腐 さつま揚げ 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 牛乳 大豆	じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ ねぎ キャベツ オレンジ
26	水	魚のみそ煮 かぼちゃの煮つけ 人参しりしり みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さくら みそ 鶏卵 木綿豆腐 ウインナーソーセージ 脱脂粉乳 ツナ缶	砂糖 片栗粉 イトコン ごま お好み焼き粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ もやし えのきたけ キャベツ チンゲンサイ
27	木	鶏のてりやき ナポリタン 小松菜と厚揚げのナムル みそ汁	スイートポテト オレンジ	若鶏むね ポークウインナー かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	砂糖 油 片栗粉 スパゲティ ごま油 ごま さつまいも マーガリン	たまねぎ ピーマン トマトケチャップ にんじん こまつな わかめ ねぎ だいこん オレンジ
28	金	肉じゃが ウインナー炒め ツナ入り玉子焼き みそ汁	シュガートースト ヨーグルト	豚肉 ツナ缶 混合ソーセージ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	じゃがいも イトコン 砂糖 油 食パン マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ かぼちゃ
29	土	お楽しみランチ				

旬の食材



【さば】

秋は脂がのって美味しくなります。脂にはDHA、EPAがたくさん含まれています。DHAは脳の働きを助け、EPAは血液の流れを良くする働きがあり、カルシウムの吸収を良くし子供の骨や歯の発達を助けます。

【柿】

柿には葉酸・食物繊維・ビタミンA・ビタミンCがあります。葉酸は赤血球を作り食物繊維には便秘の解消があり、ビタミンAには体の粘膜や皮膚を健康的に保つ効果がありビタミンCには免疫力をつけ、体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つ働きがあります。

