



# 献立表



|     | 11/10(月)                                                                                 | 11/11(火)                                                                                                                                        | 11/12(水)                                                                                                                      | 11/13(木)                                          | 11/14(金)                                                           | 11/15(土)                                                                                    | 11/16(日)                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 朝   | 米飯<br>味噌汁(里芋・えのき)<br>オクラと湯葉のおかか和え<br>牛乳<br>梅干し                                           | 米飯<br>味噌汁(小松菜・モヤシ)<br>白菜の煮浸し<br>牛乳<br>明太子風味ソース                                                                                                  | 米飯<br>味噌汁(さつま芋・ねぎ)<br>切干大根の煮付け<br>牛乳<br>海苔ふりかけ                                                                                | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・葉大根)<br>筑前煮<br>牛乳<br>たまご風味ソース       | 米飯<br>味噌汁(モヤシ・椎茸)<br>さつま芋の煮物<br>牛乳<br>たらこふりかけ                      | 米飯<br>味噌汁(小松菜・舞茸)<br>揚げ茄子の煮浸し<br>牛乳<br>海苔佃煮                                                 | 米飯<br>味噌汁(白菜・えのき)<br>五目金平<br>牛乳<br>鮭ふりかけ       |
| 昼   | 米飯<br>清汁(玉麴・三つ葉)<br>鰯のカレー南蛮<br>なすの胡麻炒め<br>パインムース                                         | 米飯【チーズの日】<br>野菜スープ <br>手作りチーズInハンバーグ<br>ほうれん草の炒め物<br>手作りパンナコッタ | 米飯<br>清汁(白菜・しめじ)<br>魚のバター醤油焼き<br>鶏団子の餡煮<br>オレンジ                                                                               | 米飯<br>味噌汁(大根・ねぎ)<br>メバルの唐揚げ<br>蕪と銀杏の煮物<br>ごぼうサラダ  | 米飯<br>味噌汁(蕪・なめこ)<br>鶏肉のソテー タルタルソースかけ<br>ブロッコリーのカニあんかけ<br>手作りリンゴゼリー | 鯿と昆布の炊き込みご飯<br>清汁(豆腐・三つ葉)<br>鶏肉の黒酢照り焼き<br>じゃが芋の煮物<br>ブドウムース                                 | 米飯<br>わかめスープ<br>エビマヨ<br>春巻き<br>ナムル             |
| 夕   | 米飯<br>味噌汁(厚揚げ・ねぎ)<br>鶏肉の柚子胡椒焼き<br>南瓜のいところ煮<br>春菊の和え物                                     | 米飯<br>清汁(冬瓜・わかめ)<br>おでん<br>蓮根と蒟蒻の煮物<br>インゲンのおかかマヨ和え                                                                                             | 米飯【にらの日】<br>中華スープ <br>ニラ玉<br>エビ焼売<br>春雨サラダ | 米飯<br>味噌汁(小松菜・しめじ)<br>タンドリーチキン<br>ジャーマンポテト<br>白桃缶 | 米飯<br>清汁(玉麴・貝割れ)<br>豆腐ステーキ 肉味噌かけ<br>里芋の煮物<br>キャベツの塩昆布和え            | 米飯<br>味噌汁(南瓜・ねぎ)<br>豚肉のカレー炒め<br>お魚豆腐の餡煮<br>柿入りなます                                           | 米飯<br>味噌汁(大根・しめじ)<br>鶏肉の塩麴焼き<br>長芋のなると煮<br>洋梨缶 |
| おやつ | どらやき  | スイスロール                                                                                                                                          | かっぱえびせん                                                                                                                       | パンケーキ                                             | 蒸し饅頭                                                               | プチシュー  | 牛乳ドーナツ                                         |



11月15日は「昆布の日」です。子どもの成長を祝う七五三の日にちなんで、栄養豊富な昆布を食べて、育ち盛りの子どもが元気に育ってほしいという願いを込めて日本昆布協が制定しました。



※都合により変更する場合があります  
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります