

# 11月のこんだて

2日・16日(月)

豚のさっぱり焼き  
キャベツのきのこあえ  
ひじきの春雨スープ  
420kcal



牛乳  
お菓子

4日・18日(水)

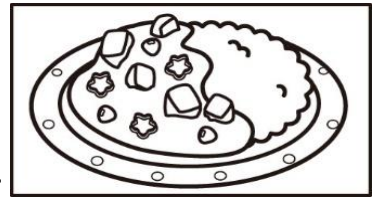
高野豆腐のオランダ煮  
大根のおかかあえ  
もやしのスープ  
360kcal



牛乳  
お菓子

5日・19日(木)

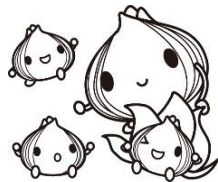
きのこカレー  
フルーツヨーグルト  
533kcal



牛乳  
お菓子

6日・20日(金)

いわしの竜田揚げ  
五目わかめ  
里芋の白みそ汁  
442kcal



牛乳  
あんこクッキー(6日)  
お茶  
いきなりだんご(20日)

9日・30日(月)

さばのおろし煮  
れんこんのきんぴら  
小松菜のすまし汁  
443kcal



牛乳  
お菓子

10日・24日(火)

中華風ローストチキン  
わかめの春雨サラダ  
おまめのスープ  
432kcal



牛乳  
ピザ風蒸しパン(10日)  
りんごパウンドケーキ  
(24日)

11日(水)

牛肉のしぐれ煮  
さつま芋のごまあえ  
豆腐のみそ汁  
404kcal



牛乳  
お菓子

12日(木)

鶏肉のバーベキュー  
ソース煮込み  
ブロッコリーサラダ  
さつま芋のチャウダー  
456kcal



牛乳  
お菓子

13日・27日(金)

鮭の照り焼き  
おでん  
ごまみそ汁  
412kcal



お茶  
焼きおにぎり(13日)  
芋ようかん(27日)

17日(火)

さわらのタンドリー風  
たまねぎサラダ  
大根のみそ汁  
408kcal



お茶  
焼き芋

25日(水)

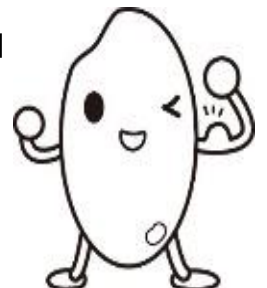
牛肉の混ぜ寿司  
栗コロケ  
パリパリサラダ  
チンゲン菜スープ  
フルーツ  
593kcal



お茶  
ゼリー

26日(木)

ちゃんこ鍋  
さんまのみりん焼き  
フルーツ  
554kcal



牛乳  
お菓子

# 献立表

| 日付                   | 献立名  | 材料名                               |                                      |   | おやつ   |
|----------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|---|---|
|                      |  | 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  |   |
| 2<br>・<br>16<br>(月)  | 白飯<br>豚のさっぱり焼き<br>キャベツのきのこあえ<br>ひじきの春雨スープ            | 米、はるさめ<br>油、砂糖、ごま油                | 豚肉、ハム<br>ごま、ひじき                      | たまねぎ、キャベツ<br>たけのこ、しめじ<br>えのきたけ、にんじん<br>しょうが、にんにく<br>ねぎ                            | 牛乳<br>お菓子                                       |
| 4<br>・<br>18<br>(水)  | 白飯<br>高野豆腐のオランダ煮<br>大根のおかかあえ<br>もやしのスープ              | 米、じゃがいも<br>砂糖、油、片栗粉               | 鶏肉、高野豆腐<br>かつお節                      | もやし、だいこん<br>にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>いんげん  | 牛乳<br>お菓子                                       |
| 5<br>・<br>19<br>(木)  | 白飯<br>きのこのカレー<br>フルーツヨーグルト                           | じゃがいも、米<br>砂糖、油                   | ヨーグルト<br>牛肉、牛乳                       | たまねぎ、にんじん<br>みかん缶、バナナ<br>パイナップル缶、まいたけ<br>しめじ、もも缶<br>にんにく、しょうが<br>えのきたけ<br>グリーンピース | 牛乳<br>お菓子                                       |
| 6<br>・<br>20<br>(金)  | 白飯<br>いわしの竜田揚げ<br>五目わかめ<br>里芋の白みそ汁                   | 米、さといも<br>油、片栗粉<br>ごま油、砂糖         | いわし、白みそ<br>木綿豆腐、鶏肉<br>平天、ごま<br>わかめ   | キャベツ<br>にんじん<br>ピーマン<br>しょうが<br>にんにく  | 牛乳<br>あんこクッキー<br>(6日)<br>お茶<br>いきなりだんご<br>(20日) |
| 9<br>・<br>30<br>(月)  | 白飯<br>さばのおろし煮<br>れんこんのきんぴら<br>小松菜のすまし汁               | 米、砂糖、ごま油                          | さば、絹ごし豆腐<br>豚肉                       | だいこん、ごぼう<br>こまつな、れんこん<br>いんげん、にんじん<br>えのきたけ<br>ピーマン                               | 牛乳<br>お菓子                                       |
| 10<br>・<br>24<br>(火) | 白飯<br>中華風ローストチキン<br>わかめの春雨サラダ<br>おまめのスープ             | 米、じゃがいも<br>はるさめ、砂糖<br>ごま油         | 鶏肉、だいず<br>ハム、ごま<br>わかめ               | たまねぎ、もやし<br>きゅうり、にんじん<br>しょうが、にんにく  | 牛乳<br>ピザ風蒸しパン<br>(10日)<br>りんごパウンド<br>ケーキ(24日)   |
| 11<br>(水)            | 白飯<br>牛肉のしぐれ煮<br>さつま芋のごまあえ<br>豆腐のみそ汁                 | 米、さつまいも<br>こんにゃく<br>油、砂糖          | 木綿豆腐、牛肉<br>みそ、油揚げ<br>ごま、わかめ          | たまねぎ、ねぎ<br>ごぼう、しょうが<br>えのきたけ<br>いんげん  | 牛乳<br>お菓子                                       |
| 12<br>(木)            | 白飯<br>鶏肉のバーベキュー<br>ソース煮込み<br>ブロッコリーサラダ<br>さつま芋のチャウダー | 米、さつまいも<br>小麦粉、油<br>砂糖、オリーブ油      | 鶏肉、牛乳<br>ベーコン<br>ハム                  | たまねぎ、にんじん<br>クリームコーン缶<br>しめじ、しょうが<br>にんにく、パセリ<br>ブロッコリー                           | 牛乳<br>お菓子                                       |
| 13<br>・<br>27<br>(金) | 白飯<br>鮭の照り焼き<br>おでん<br>ごまみそ汁                         | 米、さといも<br>板こんにゃく                  | さけ、みそ<br>豚肉、厚揚げ<br>焼き豆腐、平天<br>肉団子、ごま | だいこん<br>にんじん<br>まいたけ<br>しめじ<br>ねぎ   | お茶<br>焼きおにぎり<br>(13日)<br>芋ようかん<br>(27日)         |
| 17<br>(火)            | 白飯<br>さわらのタンドリー風<br>たまねぎサラダ<br>大根のみそ汁                | 米、オリーブ油<br>マヨネーズ、砂糖               | さわら、ささみ<br>みそ、油揚げ<br>わかめ             | だいこん、いんげん<br>たまねぎ、コーン<br>にんじん、にんにく  | お茶<br>焼き芋                                       |
| 25<br>(水)            | 牛肉の混ぜ寿司<br>栗コロッケ<br>パリパリサラダ<br>チンゲン菜スープ<br>フルーツ      | じゃがいも、米<br>パン粉、砂糖<br>油、小麦粉<br>ごま油 | 牛肉、豚ひき肉<br>牛ひき肉、くり                   | キャベツ、たまねぎ<br>みかん缶、パイナップル缶<br>にんじん、きゅうり<br>いんげん、れんこん<br>チンゲンサイ<br>しょうが             | お茶<br>ゼリー                                       |
| 26<br>(木)            | 白飯<br>ちゃんこ鍋<br>さんまのみりん焼き<br>フルーツ                     | 米、片栗粉                             | さんま、木綿豆腐<br>油揚げ、ごま<br>鶏ひき肉           | バナナ、だいこん<br>はくさい、にんじん<br>しめじ、ごぼう<br>ねぎ、しょうが<br>えのきたけ                              | 牛乳<br>お菓子                                       |

- ❁ 17日は、焼きいも大会です。焼きたてのさつま芋をおやつに食べます。
- ❁ 20日のおやつ「いきなりだんご」は、さつま芋とあんこを小麦粉の生地で包んで蒸した熊本の郷土菓子です。
- ❁ 26日は、相撲大会です。小さな力士たちは、ちゃんこ鍋を食べます。