１１月 こんだてひょう

日	献立名	牛乳	行事	あか の なかま ち や にく になる	きいろ の なかま ねつ や ちから の もと になる	みどり の なかま からだ の ちょうし を ととのえる
4 水	チリコンカンドッグ	○		ぶたにく、だいず	パン、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー
	ハニーサラダ				じゃがいも、あぶら、はちみつ	キャベツ、もやし、にんじん
	かぼちゃのポタージュ			ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ、あぶら、バター	たまねぎ、かぼちゃ
5 木	茶飯 ・ ★おでん	○	ブック メニュー	こんぶ、ちくわ、あげボール	こめ ・ じゃがいも、こんにゃく	にんじん、だいこん、いんげん
	野菜のごま和え				さとう、ごま	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう
	菊花みかん					みかん
6 金	塩マーボー豆腐丼	○	いい歯の日（8日）	とうふ、ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ ねぎ、にんにく、しょうが、こねぎ
	小松菜と大根のスープ			とりにく、ベーコン		だいこん、ほししいたけ、こまつな
	青のり大豆			だいず、あおのり	かたくりこ、あぶら	こまつな
9 月	焼きうどん	○		ぶたにく	うどん、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、もやし、にんじん、ほししいたけ こまつな、しょうが
	酸辣湯（たまご入り）			とりにく、とうふ、たまご	かたくりこ、ごまあぶら	ほししいたけ、たけのこ、ねぎ
	大学芋				さつまいも、あぶら、さとう みずあめ、ごま	
10 火	★風太のカレーライス	○	ブック メニュー	とりにく	こめ、あぶら、はちみつ、ﾁｮｺﾁｯﾌﾟ こむぎこ、にゅうなしﾏｰｶﾞﾘﾝ	コーン、たまねぎ、にんにく、しょうが
	大根サラダ			ハム	あぶら、さとう	だいこん、にんじん、コーン、きゅうり たまねぎ
	キャロットゼリー			アガー	さとう	みかん、にんじん、オレンジジュース
11 水	ごはん ・ さばのみそ煮	○		さば、みそ	こめ ・ さとう	しょうが
	野菜ののりあえ			のり、おかか		にんじん、もやし、こまつな
	水菜と豚肉のはりはり汁			ぶたにく、あぶらあげ		にんじん、えのき、ほししいたけ、 ねぎ、みずな
12 木	手作りフォカッチャ	○	イタリア 料理	とりにく	こむぎこ、さとう、オリーブオイル	
	カチャトーラ ・ ボイル野菜				オリーブオイル、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんにく、トマト ・ ブロッコリー、にんじん
	いろいろパスタのスープ			ベーコン	マカロニ、リボンマカロニ シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ ほうれんそう
13 金	ねぎ塩豚丼	○		ぶたにく	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、こねぎ
	春雨スープ			とりにく、とうふ	はるさめ、ごまあぶら	にんじん、きくらげ、もやし、ねぎ、こまつな
	木島平村のりんご					りんご
16 月	イカと舞茸のバラ天丼	○		イカ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう	まいたけ
	鶏団子の豆乳味噌仕立て			とりにく、とうふ、みそ とうにゅう	じゃがいも、かたくりこ、さといも	しょうが、にんじん、だいこん、しめじ はくさい、ねぎ、こまつな
	みかん					みかん
17 火	コーンごはん ・ 和風おろしハンバーグ	○	レンコン の日	ぶたにく、とうふ	こめ、にゅうなしﾏｰｶﾞﾘﾝ ・ あぶら パンこ、かたくりこ、さとう	コーン ・ たまねぎ、だいこん、こねぎ
	れんこんサラダ				ごま	こまつな、れんこん、にんじん、きゅうり コーン
	白菜とポテトのスープ			とりにく	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、はくさい、パセリ
18 水	マーガリンパン ・ タンドリーチキン	○		とりにく、ヨーグルト	パン	にんにく、しょうが
	ジャーマンポテト			ベーコン	あぶら、にゅうなしﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも	たまねぎ、パセリ
	ABCミネストローネ			ハム	マカロニ、オリーブオイル、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー コーン、トマト
19 木	みそラーメン	○		ぶたにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ラード ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ほししいたけ、きくらげ にんじん、コーン、もやし、ねぎ、にら
	魚とチーズの包み揚げ			マンダイ、チーズ	はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら	しょうが
	青菜のナムル				さとう、ごまあぶら、ごま	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり
20 金	さつまいもごはん ・ ぶりの照り焼き	○	和食の日（24日） ブック メニュー	ぶり	こめ、さとう、さつまいも、ごま さとう、かたくりこ	
	★かぶの塩昆布あえ			しおこんぶ		かぶ、かぶのは、にんじん、きゅうり
	白菜と豆腐のみそ汁			わかめ、あぶらあげ とうふ、みそ		はくさい、にんじん、ねぎ
25 水	★森の和風きのこスパゲッティ	○	ブック メニュー	ベーコン、のり	スパゲッティ、オリーブオイル	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ えのきたけ
	キャベツのスープ			とりにく		にんじん、セロリー、たまねぎ、キャベツ パセリ
	★りんごかもしれないケーキ			とうにゅう	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、にゅうなしﾏｰｶﾞﾘﾝ はちみつ、さとう	りんごかん、ようなしかん
26 木	ごはん ・ スタミナ納豆	○	ゲゲゲ 忌	とりにく、だいず、なっとう	こめ ・ ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、こねぎ
	いもこん鍋			とりにく、あぶらあげ	こんにゃく、さといも、あぶら さとう	ごぼう、しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ
	目玉おやじゼリー			ぎゅうにゅう、なまクリーム アガー	さとう	さくらんぼかん
27 金	焼き飯（たまご入り）	○	ゲゲゲ 忌	たまご、ぶたにく、かまぼこ	こめ、ごまあぶら、あぶら	にんじん、ねぎ、グリンピース
	チンゲン菜のスープ			とりにく	かたくりこ、はるさめ	にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ チンゲンサイ
	なつかし豆腐ドーナツ			とうふ	こむぎこ、あぶら、さとう	
30 月	ぬりかべトースト	○	ゲゲゲ 忌		パン、バター、にゅうなしﾏｰｶﾞﾘﾝ ごま、はちみつ、さとう、ポンがし	
	白菜とさつま芋のクリーム煮			とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム	さつまいも、あぶら、こむぎこ バター	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい
	フレンチサラダ				あぶら、さとう	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん たまねぎ

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価：エネルギー599kcal　たんぱく質23.7ｇ　脂質23.2ｇ　食塩相当量2.7ｇ