

## 朝

## 食

11月 対象		主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜	スープ 全 員	主 食 全 員
1	木	炒り豆腐	のり	べったら漬け	小松菜の味噌汁	御飯
2	金	和風だし巻き	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	土	冷奴	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	味噌漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
4	日	金平ごぼう	ほうれん草シューマイ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	月	がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	火	南瓜の煮物	のり佃煮	胡瓜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
7	水	ししゃも	高野豆腐とエビの卵とじ	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
8	木	豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	はりはり漬け	人参の味噌汁	御飯
9	金	さんま	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	土	オムレツ	ソテー	リンゴジャム	スープ	パン
11	日	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
12	月	ひじきの炒り煮	たいみそ	梅干し	キャベツの味噌汁	御飯
13	火	塩サバ	カリフラワーの金平	茄子漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
14	水	切り干し大根の煮物	納豆	野沢菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
15	木	野菜炒め	五目豆	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
16	金	炒り豆腐	のり	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
17	土	和風だしまき卵	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	日	オムレツ	ソテー	チョコジャム	コンソメスープ	ロールパン
19	月	金平ごぼう	かぼちゃシューマイ	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
20	火	金平ごぼう	かぼちゃシューマイ	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
21	水	南瓜の煮物	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
22	木	塩鮭	卵の花	茄子漬け	もやしの味噌汁	御飯
23	金	豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	きゅうり漬け	人参の味噌汁	御飯
24	土	さんま	冷奴	白菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
25	日	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	梅干し	小松菜の味噌汁	御飯
26	月	さつまあげ	高野豆腐とエビの卵とじ	味噌漬け	キャベツの味噌汁	御飯
27	火	オムレツ	ソテー	イチゴジャム	スープ	パン
28	水	いわしの梅煮	カリフラワーの金平	きゅうり漬け	油揚げの味噌汁	御飯
29	木	切り干し大根の煮物	たいみそ	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
30	金	野菜炒め	五目豆	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯

		昼食						昼食				
11月対象	午前おやつ 0、1、2歳児	主菜 全員	副菜 全員	介護系副菜	スープ 全員	11月対象	デザート 全員	主食 全員	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児	主な離乳食 つくし(つぼみ)	全員
1	木	牛乳 卵ボーロ	さわらの西京焼き ブロッコリー	りんごサラダ	里芋の煮物 たくあん	けんちん汁	1 木 柿	ごはん	プリン 星たべよ	牛乳 ムーンライト	煮魚	さわらの西京焼き ブロッコリー
2	金	ヨーグルト マンナビスケット	から揚げ サニーレタス	リャンパンサンスウ	南瓜とツナの煮物 はりはり漬け	ほうれん草スープ	2 金 りんご	ごはん	牛乳 カステラ	牛乳 ミニサラダ	鶏ミンチ煮	から揚げ サニーレタス
3	土		(ハヤシライス)	(ササミの和え物)	(ぶどうゼリー)		3 土 (フルーツカクテル缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		煮魚	(ハヤシライス)
4	日		(肉団子の野菜あんかけ)	(ほうれん草のバター炒め)	(煮豆 梅干し)	(油揚げの味噌汁)	4 日 (黄桃缶)	ごはん	牛乳 おかし	牛乳 おかし		(肉団子の野菜あんかけ)
5	月	牛乳 リッツ	サバの味噌煮 大根	ちくわ入りサラダ	キャベツ卵とじ 高菜漬け	もずくスープ	5 月 みかん	ごはん	カルピス たこ焼き			サバの味噌煮 大根
6	火	牛乳 動物ビスケット	エビカツ サニーレタス チキンゲット	カリフラワーサラダ スマイルポテト	キャベツとツナの Pasta たくあん	えのぎの味噌汁	6 火 パイン缶	鶏ごぼう炊き込みおにぎり	牛乳 ロールケーキ	牛乳 マリー	鶏ミンチ煮	エビカツ サニーレタス チキンゲット
7	水	ヨーグルト マンナビスケット	魚とさつまいものベジタブル煮	ゆずドレサラダ	インゲンのゴマ和え ベッタラ漬け	ベーコンスープ	7 水 パナナ	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 雪の宿	鶏ミンチ煮	魚とさつまいものベジタブル煮
8	木	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐	ブロッコリーの和え物	刺身 奈良漬物	ごぼうの味噌汁	8 木 柿	ごはん	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 まがりせんべい	鶏ミンチ煮	マーボー豆腐
9	金	ヨーグルト きどりっこ	鮭のムニエル ブロッコリー	ポークビーンズ	酢味噌和え 茄子漬物	なめこ汁	9 金 オレンジ	ごはん	牛乳 キングドーナツ	牛乳 ぼたぼた焼き	煮魚	鮭のムニエル ブロッコリー
10	土	牛乳 きなこせんべい	牛丼	コーンサラダ	オレンジゼリー	ほうれん草のすまし汁	10 土 フルーツカクテル缶	ごはん	牛乳 ワッフル	牛乳 おかし	鶏ミンチ煮	牛丼
11	日		(ニベのゆかり焼き ブロッコリー)	(大豆の五目煮)	(ベイクドエッグ はりはり漬け)	(もやしの味噌汁)	11 日 (甘夏みかん缶)	(ごはん)			鶏ミンチ煮	(ニベのゆかり焼き ブロッコリー)
12	月	牛乳 アンパンマンビスケット	鶏肉のバーベキュー風 サニーレタス	うどんサラダ	里芋の煮っ転がし 白菜漬け	わかめスープ	12 月 みかん	ごはん	牛乳 ビスコ			鶏肉のバーベキュー風 サニーレタス
13	火	ヨーグルト ウエハース	八宝菜	焼きナス	エビチリソース 高菜漬け	のっぺい汁	13 火 ビーチゼリー	きのこの炊き込みご飯	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 星食べよ	魚煮	八宝菜
14	水	牛乳 動物ビスケット	すき焼風煮	ひじきとチーズのサラダ	刺身 味噌漬け	厚揚げの味噌汁	14 水 パナナ	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ぼたぼた焼き	煮魚	すき焼風煮
15	木	牛乳 卵ボーロ	カレイのチリソース サニーレタス	里芋のそぼろ煮	ほうれん草の胡麻和え 茄子漬け	豚汁	15 木 オレンジ	ごはん	牛乳 シュークリーム	牛乳 マリー		カレイのチリソース サニーレタス
16	金	ヨーグルト リッツ	漬け込み焼鳥 ブロッコリー	豆サラダ	なすの田舎煮 高菜漬け	ほうれん草のすまし汁	16 金 柿	ごはん	みかん 星たべよ	牛乳 雪の宿		漬け込み焼鳥 ブロッコリー
17	土	牛乳 きなこせんべい	ミネストローネ	カニカマサラダ	プリン		17 土 黄桃缶	クロワッサン	牛乳 スイートポテト	牛乳 おかし	煮魚	ミネストローネ
18	日		(豚キムチ)	(もやしの酢の物)	(しゅうまい 高菜漬け)	(油揚げの味噌汁)	18 日 (みかん缶)	ごはん	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	(豚キムチ)
19	月	ヨーグルト リッツ	しいらの香草焼き 枝豆	ポテトサラダ	炒り豆腐 奈良漬け	ポトフ	19 月 パナナ	ごはん	牛乳 チキンナゲット		鶏ミンチ煮	しいらの香草焼き 枝豆
20	火	牛乳 動物ビスケット	煮込みハンバーグ サニーレタス	胡瓜とトマトのサラダ	刺身 つば漬け	茄子の味噌汁	20 火 りんご	ごはん	牛乳 ウインナーケーキ	牛乳 まがりせんべい	煮魚	煮込みハンバーグ サニーレタス
21	水	ヨーグルト マンナビスケット	チキン南蛮 ブロッコリー	大根とハムのサラダ	インゲンのマヨ炒め 桜漬け	コーンスープ	21 水 ぶどうゼリー	鮭ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ハッピーターン	鶏ミンチ煮	チキン南蛮 ブロッコリー
22	木	牛乳 アンパンマンビスケット	カレーライス	キャベツコーンサラダ	らっきょ 福神漬け		22 木 パナナ	ごはん	青りんごゼリー ホームパイ	牛乳 白い風船	煮魚	カレーライス
23	金		(三色丼)	(じゃこいりなます)	(青りんごゼリー 梅干し)	(じゃが芋の味噌汁)	23 金 (パイン缶)	ごはん	(牛乳 おかし)			(三色丼)
24	土	牛乳 きなこせんべい	ちゃんぼん	和風サラダ	ヨーグルト		24 土 黄桃缶	ごはん	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 おかし	鶏ミンチ煮	ちゃんぼん
25	日		(たちの塩焼き 大根おろし)	(青梗菜の中華炒め)	(彩り豆腐真丈 高菜漬け)	(人参の味噌汁)	25 日 (フルーツカクテル缶)	(ごはん)			鶏ミンチ煮	(たちの塩焼き 大根おろし)
26	月	ヨーグルト きどりっこ	タンドリーチキン サニーレタス	ラムともやしの中華和え	さつま揚げの煮物 白菜漬け	大根の味噌汁	26 月 みかん	ごはん	牛乳 パナナ	牛乳 星食べよ	煮魚	タンドリーチキン サニーレタス
27	火	牛乳 動物ビスケット	ニベのアップルソース ブロッコリー	レバーの甘辛煮	トマトのマリネ 梅干し	かき玉汁	27 火 甘夏みかん缶	ごはん	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 ムーンライト	煮魚	ニベのアップルソース ブロッコリー
28	水	ヨーグルト マンナビスケット	筑前煮	コールスロー	刺身 はりはり漬け	玉ねぎの味噌汁	28 水 パナナ	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 星食べよ	鶏ミンチ煮	筑前煮
29	木	牛乳 リッツ	しいらのおろし煮	ごぼうサラダ	ブロッコリーのちくわ炒め 奈良漬け	肉団子スープ	29 木 柿	ごはん	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 源氏パイ	煮魚	しいらのおろし煮
30	金	牛乳 マンナビスケット	鶏肉の味噌焼き ブロッコリー	キャベツのサラダ	ほうれん草のピーナツ和え 白菜漬け	ビーフン汁	30 金 りんご	ごはん	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ハッピーターン	鶏ミンチ煮	鶏肉の味噌焼き ブロッコリー

		夕			食				
11月	主菜		副菜 (1)		副菜 (2)		スープ	デザート	主食
対象	五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長		五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長
1	木	鶏肉のオーロラ焼き レタス	パンプキンサラダ	ブロッコリーバター炒め 桜漬け	なめこの味噌汁	バナナ	御飯	桜漬け	
2	金	鮭の味噌焼き 枝豆	がんもの煮物	もやしのナムル	しいたけスープ	オレンジ	御飯	胡瓜漬け	
3	土	青椒肉絲	里芋の煮っころがし	柚子ドレサラダ	豆腐の味噌汁	みかん	御飯	べったら漬け	
4	日	塩サバ 大根おろし	ブロッコリーたらこ和え	豆腐チキンボール	ソーセージスープ	パイナップル	御飯	茄子漬け	
5	月	炒り鶏	胡瓜とツナの酢の物	キャベツの胡麻味噌炒め	小松菜の味噌汁	オレンジ	御飯	昆布佃煮	
6	火	カレーライス	白身魚の野菜あんかけ	福神漬け らっきょう	マカロニサラダ	バナナ	御飯		
7	水	豚肉のキムチ炒め	海藻サラダ	エビのチリソース	キャベツの味噌汁	みかん	御飯	白菜漬け	
8	木	さわらの梅おかか焼き 枝豆	里芋の胡麻煮	シソいり酢の物	玉ねぎの味噌汁	りんご	麦御飯	昆布佃煮	
9	金	筑前煮	胡麻ドレサラダ	ひじきの炒り煮	玉子スープ	コーヒーゼリー	御飯	はりはり漬け	
10	土	カレイのバター醤油焼き ブロッコリー	わかめの味噌和え	さつまいもの蜂蜜煮	花麩のすまし汁	バナナ	御飯	べったら漬け	
11	日	肉団子の野菜あんかけ	青しそドレサラダ	白和え	厚揚げの味噌汁	黄桃缶	御飯	たくあん	
12	月	しいらの柚子胡椒焼き 胡瓜のなめたけ和え	ソーセージ炒め物	インゲンの胡麻和え	とろろ昆布汁	りんご	御飯	味噌漬け	
13	火	おでん	ハムともやしの中華和え	煮豆	南瓜の味噌汁	バナナ	御飯	桜漬け	
14	水	さわらの青しそ焼き サニレタ	大豆煮	じゃこと大根葉和え物	春雨スープ	柿	御飯	高菜漬け	
15	木	ミートローフ ブロッコリー	大根サラダ	ツナじゃがカレー風味	サツマイモの味噌汁	青りんごゼリー	御飯	奈良漬け	
16	金	鮭のムニエルサニレタ	カリフラワーの和風サラダ	昆布と竹輪の炒り煮	豆乳スープ	バナナ	黒米御飯	茄子漬け	
17	土	牛肉の甘辛炒め	コーンサラダ	南瓜の甘煮	もやしのスープ	みかん	御飯	高菜漬け	
18	日	ニベの三味焼き 枝豆	梅マヨ和え	玉子焼き	じゃがいもの味噌汁	甘夏みかん缶	御飯	たくあん	
19	月	マーボー春雨	ひじきのツナ和え	イカと里芋の煮物	ほうれん草のすまし汁	オレンジ	ちらし寿司	桜漬け	
20	火	鮭の揚げ煮 ブロッコリー	スパサラダ	レンコンの炒め煮	油揚げの味噌汁	ぶどうゼリー	御飯	Q太郎漬け	
21	水	漬け込み焼鳥サニレタ	かに入りサラダ	ほうれん草の胡麻和え	ニラときのこのスープ	バナナ	御飯	はりはり漬け	
22	木	プリの照り焼き ブロッコリー	チーズサラダ	たらこポテトサラダ	けんちん汁	柿	御飯	高菜漬け	
23	金	肉じゃが	トマトサラダ	ほうれん草の卵とじ	えのきの味噌汁	みかん	御飯	べったら漬け	
24	土	さわらの胡麻しょうゆ焼き 枝豆	大根マヨサラダ	青梗菜の炒め	キャベツのスープ	バナナ	御飯	茄子漬け	
25	日	里芋と鶏小間の煮物	もずくと胡瓜の梅肉和え	南瓜の落とし揚げ	人参の味噌汁	パイナップル	御飯	はりはり漬け	
26	月	ニベの朝鮮焼き ブロッコリー	三食ナムル	里芋の昆布煮	トマトのスープ	りんご	御飯	桜漬け	
27	火	南瓜コロッケ サニレタ	紅白ナムル	ブロッコリーマヨ炒め	豆腐とかまぼこのすまし汁	いちごババロア	御飯	昆布佃煮	
28	水	しいらの西京焼き うぐいす豆	ほうれん草ともやしのソテー	シーチキンサラダ	大根の味噌汁	柿	御飯	茄子漬け	
29	木	ジンジャーポーク	ポテトサラダ	キャベツの卵とじ	わかめのスープ	バナナ	たきこみ御飯	たくあん	
30	金	鮭のきのこソース	じゃこいりなます	大豆のトマト煮	もやしの味噌汁	みかん	御飯	奈良漬け	