

< 保育献立 >

[illegible]

< 介護献立 >

◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

11月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1	土 ししゃも	ひじきの炒り煮	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
2	日 ペンネサラダ	ほうれん草シューマイ	つぼ漬け	わかめの味噌汁	御飯
3	月 高野豆腐とエビの卵とじ	イワシの梅煮	さくら漬け	キャベツの味噌汁	御飯
4	火 かぼちゃの煮物	納豆	しば漬け	人参の味噌汁	御飯
5	水 れんこんのきんぴら	じゃがいものコーンクリーム煮	たいみそ	南瓜の味噌汁	御飯
6	木 豆腐の卵とじ	切り干し大根の煮物	あおかつぱ	玉ねぎの味噌汁	御飯
7	金 卵の花	キャベツの塩昆布	やさいふりかけ	大根の味噌汁	御飯
8	土 五目煮	カリフラワーのきんぴら	のり佃煮	小松菜の味噌汁	御飯
9	日 いこみこうや	さんま生姜煮	めんたい	ほうれん草の味噌汁	御飯
10	月 ひじきの炒り煮	シュウマイ	さくら漬け	さつま芋の味噌汁	御飯
11	火 オムレツ	ソテー	イチゴジャム	南瓜スープ	食パン
12	水 揚げ茄子の鶏ミンチ	納豆	つぼ漬け	えのきの味噌汁	御飯
13	木 春雨サラダ	豆腐の卵とじ	おかかふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
14	金 ししゃも	白和え	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
15	土 ほうれん草シューマイ	ブロッコリーのおかか和え	たいみそ	しめじの味噌汁	御飯
16	日 オムレツ	きんぴらごぼう	梅干し	キャベツの味噌汁	御飯
17	月 五目煮	キャベツの塩昆布	高菜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
18	火 がんもの煮物	いんげんの胡麻和え	やさいふりかけ	人参の味噌汁	御飯
19	水 ソテー	ウインナー	チョコジャム	野菜スープ	ロールパン
20	木 高野豆腐とエビの卵とじ	納豆	しその実	キャベツの味噌汁	御飯
21	金 切り干し大根の煮物	いわしの生姜煮	めんたい	豆腐の味噌汁	御飯
22	土 かぼちゃの煮物	カリフラワーのきんぴら	のり佃煮	小松菜の味噌汁	御飯
23	日 揚げ茄子の鶏ミンチ	いんげんの胡麻和え	味噌漬け	えのきの味噌汁	御飯
24	月 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	卵ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
25	火 がんもの煮物	ほうれん草シューマイ	つぼ漬け	しめじの味噌汁	御飯
26	水 春雨サラダ	キャベツの塩昆布	めんたい	油揚げの味噌汁	御飯
27	木 切り干し大根の煮物	納豆	さくら漬け	なめこの味噌汁	御飯
28	金 オムレツ	ソテー	マーマレードジャム	南瓜のスープ	ロールパン
29	土 ししゃも	ひじきの炒り煮	たいみそ	人参の味噌汁	御飯
30	日 いこみこうや	ブロッコリーのおかか和え	のり佃煮	もやしの味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

11月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1 土	ちゃんぽん	胡麻ドレサラダ	紅しょうが		ちゃんぽん	プリン	酒まんじゅう
2 日	鮭の味噌バター焼き	キャベツとコーンのサラダ	しその実・あおかっぱ	おくらの味噌汁	御飯	洋梨缶	カプリコ・星食べよ
3 月	牛肉の甘辛煮	パンプキンサラダ	梅干し・べったら漬	卵スープ	御飯	フルーツカクテル	まがりせんべい・甘酒
4 火	ブリの照り焼き	ひじきと豆の炒り豆腐	高菜漬け・たくあん	きのこの味噌汁	御飯	みかん	黒砂糖蒸しパン
5 水	ポークカレー	海藻サラダ	らっきょう・福神漬け		ポークカレー	バナナ	かっぱえびせん・アルフォート
6 木	鯖の三味焼き	ピーマンサラダ	奈良漬け・胡瓜風味	豚汁	御飯	パイナップル	水ようかん
7 金	鶏肉のオーロラ焼き	胡瓜とわかめの酢の物	さくら漬け・甘酢生姜	コーンスープ	御飯	りんご	クリームパン
8 土	三色丼	トマトサラダ	白菜漬け	ピーマン汁	三色丼	ヨーグルト	ミニサラダ・たけのこの里
9 日	肉団子の甘酢あんかけ	ブロッコリーサラダ	しば漬け・べったら漬	もやしのスープ	御飯	パイナップル	豆乳ドーナツ
10 月	エビカツ	ツナコーンサラダ	胡瓜風味・しその実	キャベツの味噌汁	御飯	バナナ	ハッピーターン・源氏パイ
11 火	八宝菜	ポテトサラダ	たくあん・紅しょうが	筍の汁	御飯	りんご	チョコパン
12 水	鮭のネギだれ	竹輪と切り干し大根のサラダ	昆布佃煮・しば漬け	ごぼうの味噌汁	御飯	オレンジ	マドレーヌ
13 木	チキン南蛮	スパゲッティ胡麻ドレサラダ	高菜漬け・白菜漬け	キャベツのスープ	御飯	プリン	スイートポテト
14 金	カレイチリソース	胡瓜とチーズサラダ	福神漬け・味噌漬け	けんちん汁	御飯	パイナップル	メープルマフィン
15 土	親子丼	柚子ドレ	べったら漬	えのきとかまぼこのすまし汁	親子丼	ぶどうゼリー	ガトーレーズン・サッポロポテト
16 日	鯖の胡麻醤油焼き	コーンサラダ	たくあん・奈良漬け	かきたま汁	御飯	フルーツミックス	カスタードケーキ
17 月	鶏肉の塩麹焼き	白菜の白和え	しば漬け・福神漬け	もやしの味噌汁	御飯	りんご	二色あんぱん
18 火	サバの味噌煮	ブロッコリーあんかけ	茄子漬・べったら漬	玉ねぎの味噌汁	御飯	パイナップル	ロールケーキ
19 水	豚肉の生姜焼き	炒り豆腐	さくら漬け・白菜漬け	ソーセージスープ	御飯	みかん	クリームコンフェ
20 木	鯖のムニエル	大根のツナサラダ	べったら漬・しば漬け	豚汁	御飯	りんご	コーンとチーズケーキ
21 金	マーボー茄子	リャンバンサンズウ	はりはり漬け・奈良漬け	ニラときのこのスープ	御飯	オレンジ	ジャリバン
22 土	ラーメン	胡瓜の酢味噌和え	紅しょうが		ラーメン	プリン	もみじ饅頭
23 日	豚キャベツ味噌炒め	チーズサラダ	さくら漬け・高菜漬け	もやしの味噌汁	御飯	洋梨缶	スイスバウム・雪の宿
24 月	鯖の南蛮漬け	マカロニサラダ	野沢菜・たくあん	呉汁	御飯	フルーツみつ豆缶	ミニたい焼き
25 火	煮込みハンバーグ	アスパラ中華炒め	高菜漬け・しその実	ミネストローネ	炊き込みご飯	パイナップル	誕生日ケーキ
26 水	たらものムニエル	ブロッコリーの和風サラダ	べったら漬・らっきょう	小松菜の味噌汁	御飯	バナナ	フルーツヨーグルト
27 木	鶏肉の野菜みぞれあんかけ	リンゴサラダ	つば漬け・白菜漬け	レタススープ	御飯	オレンジ	カントリーマーム・サッポロポテト
28 金	塩鮭	カリフラワー・スパゲッティボリタン	玉子焼き	肉団子のスープ	ひろしおにぎり	フルーツカクテル	あんぱん
29 土	八宝菜	おかか和え	高菜漬け・茄子漬	大根の味噌汁	御飯	カクテルゼリー	カスタードケーキ
30 日	たらものケチャップ焼き	ほうれん草とコーンのナムル	しその実・紅しょうが	きのこのスープ	御飯	黄桃缶	カステラ

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

11月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1	土 魚の野菜あんかけ	春雨サラダ	白菜のおかか和え・味噌漬	ごま味噌汁	御飯	パイナップル	味噌漬・野沢菜
2	日 豚肉のキムチ炒め	もやしとツナの和え物		きのこ汁	御飯	黄桃缶	高菜漬・沢庵
3	月 塩サバ	ブロッコリーサラダ	白菜漬	かまぼこのすまし汁	ちらし寿司	まんじゅう	甘酢生姜・味噌漬
4	火 鶏のきのこあんかけ	かにかまのマヨ和え	さつま揚げの煮物・甘酢生姜	青梗菜の卵トロとスープ	御飯	りんご	白菜漬・しその実
5	水 鮭の揚げ煮	ツナとトマトのサラダ	茄子の田舎煮・野沢菜	ほうれん草のすまし汁	御飯	コーヒーゼリー	野沢菜・つぼ漬
6	木 大分とり天	フルーツサラダ	煮豆・紅しょうが	もずくスープ	御飯	オレンジ	紅しょうが・かつおかりんこ
7	金 マスのおろし煮	きんぴらごぼう	ツナと胡瓜の和風サラダ・しば漬	うどん汁	御飯	キウイ	しば漬・ナス漬
8	土 豚肉のネギ味噌炒め	ひじきのサラダ	卵焼き・沢庵	ベーコンスープ	御飯	バナナ	たくあん・高菜漬
9	日 たちの塩焼き	アスパラもやしのバター炒め		油揚げの味噌汁	御飯	みかん缶	梅干し・あおかつぱ
10	月 ボークケチャップ	胡麻ドレサラダ	鶏レバーのしぐれ煮・白菜漬	ソーメン汁	御飯	オレンジ	白菜漬・奈良漬
11	火 鯖のパン粉焼き	炒り豆腐	胡瓜の酢味噌和え・ナス漬	ほうれん草の味噌汁	御飯	キウイ	茄子漬・野沢菜
12	水 漬け込み焼き鳥	ブロッコリーの和風サラダ	白菜とツナの煮物・さくら漬	かきたま汁	十六穀米	バナナ	さくら漬・あおかつぱ
13	木 鯖のみそ焼き	ほうれん草の和え物	里芋と大根の煮物・甘酢生姜	わかめの味噌汁	御飯	りんご	甘酢生姜・かつおかりんこ
14	金 すき焼き風	南瓜サラダ	アスパラときのこのボン酢炒め・さくら漬	茄子の味噌汁	御飯	みかん缶	さくら漬・奈良漬
15	土 ほぎのピザ風焼き	鶏肉とキャベツの Pasta	青菜のお浸し・かつおかりんこ	ポテトオニオンスープ	御飯	バナナ	かつおかりんこ・白菜漬
16	日 豚肉の塩だれ炒め	ハムともやしの中華和え		白菜の味噌汁	御飯	甘夏みかん	佃煮昆布・しその実
17	月 鯖の甘辛あんかけ	きのこの酢の物	ペンネサラダ・白菜漬	ミネストローネ	御飯	オレンジ	白菜漬・甘酢生姜
18	火 青椒肉絲	ほうれん草のしらす和え	アスパラソテー・たくあん	とろろ昆布汁	御飯	抹茶ババロア	たくあん・青かつぱ漬
19	水 カレーライス	ひじきとチーズサラダ	白身フライ・らっきょう・福神漬		バナナ	バナナ	らっきょう・福神漬
20	木 鶏肉と里芋の煮物	もずく酢	白和え・高菜漬	ポトフ風スープ	御飯	パイナップル	高菜漬・甘酢生姜
21	金 赤魚の煮物	コールスロー	レンコンの炒め物・昆布佃煮	油揚げの味噌汁	御飯	バナナ	昆布佃煮・野沢菜
22	土 鶏のトマトソース	たらこのポテトサラダ	五目煮・べったら漬	ほうれん草のシチュー	御飯	りんご	べったら漬・奈良漬
23	日 あじの照り焼き	ささみのマヨ焼き		あおさの味噌汁	御飯	パイ缶	あおかつぱ・きゅうりづけ
24	月 筑前煮	ほうれん草の白和え	オクラの湯葉和え・しば漬	白菜のコトコトスープ	御飯	水ようかん	しば漬・梅干し
25	火 カレイのアップルソース	高野豆腐の卵とじ	ごぼうサラダ・白菜漬	大根菜の味噌汁	御飯	みかん	白菜漬・さくら漬
26	水 から揚げ	もやしのナムル	キャベツのサラダ・たくあん	トマトスープ	御飯	キウイ	たくあん・しば漬
27	木 ブリの煮つけ	シーザーサラダ	わかめの酢の物・梅干し	さつま芋の味噌汁	御飯	りんご	梅干し・しその実
28	金 肉じゃが	うどんサラダ	いんげんのマヨおかか和え・味噌漬	キャベツの味噌汁	御飯	杏仁豆腐	味噌漬・あおかつぱ
29	土 カツオフライ	シークワースードレ	栗とさつまいもの白和え・福神漬	ニラ玉スープ	御飯	バナナ	福神漬・しそ昆布
30	日 豚肉のべっこう煮	カリフラワーマヨサラダ		ごぼう汁	御飯	みかん缶	白菜漬・べったら漬