



11月の献立表

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	火	鶏の甘辛揚げ 青菜のおかか和え なめこの味噌汁	米 麦/鶏肉 ニンニク 生姜 片栗粉 すりごま/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 カニ棒 鰹節/なめこ 豆腐 白菜 ねぎ いらこ 味噌	ココナッツサブレ		アンパンマン 煎餅	
2	水	筑前煮 スパサラ バナナ	米/鶏もも肉 干し椎茸 大根 里芋 たけのこ こんにやく ごぼう 人参 じゃが芋 いんげん/スパ麺 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ベーコン マヨ/バナナ	☆ねじりパイ	パイシート あんに グラニュー糖	ビスコ	
3	木	文化の日					
4	金	納豆のかき揚げ 添え野菜 けんちん汁	米 雑穀/ひきわり納豆 玉ねぎ かぼちゃ さつまいも 水菜 ちくわ 卵 小麦粉 片栗粉/トマト ブロッコリー マヨ/豆腐 里芋 大根 椎茸 人参 ねぎ	☆炊き込みおにぎり	米 ひじき 人参 油 揚げ	野菜家族	
5	土	ナポリタン 豆苗と卵のスープ	米/スパ麺 オリーブオイル 玉ねぎ 人参 ピーマン ベーコン しめじ ケチャップ コンソメ粉/豆苗 キャベツ 人参 卵 中華の素 片栗粉	ヤクルト クリームパン		マリー	
7	月	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ 酢/バナナ	☆豆乳ココアもち	豆乳 片栗粉 砂糖 ココア	しるこサンド	
8	火	鶏のパン粉焼き ブロッコリーの和え物 わかめスープ	米 麦/鶏むね肉 マヨ パン粉 粉チーズ パセリ/ブロッコリー 人参 キャベツ 鰹節/わかめ 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ごま ごま油	ヨーグルト		星食べよ	
9	水	高野豆腐のふわふわ煮 ひじきのきんぴら ゼリー	米/高野豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ 深ネギ ネギ片栗粉/ひじき 煮大豆 人参 ささがきごぼう 油揚げ 糸こんにやく ごま油 ごま	☆磯ビーンズ	いらこ ちりめん 煮 大豆 青のり 片栗 粉	アスパラガス ビスケット	
10	木	鮭のバター焼き 温野菜 豆乳スープ	米/鮭 バター 小麦粉 パセリ/さつまいも 人参 ブロッコリー マヨ/豆乳 玉ねぎ 人参 青梗菜 しめじ ベーコン コーン缶 片栗粉 コンソメ粉	バナナ 瀬戸の塩		鉄ウエハース	
11	金	コロケ 野菜添え 厚揚げの味噌汁	米 雑穀/合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 卵 小麦粉 パン粉 コンソメ粉 ケチャップ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ドレッシング/厚揚げ 里芋 人参 白菜 ねぎ いらこ 味噌	☆ロッククッキー	薄力粉 BP 砂糖 バター コーンフレ ーク レーズン チョ コチップ	ミニサラダ醤油	
12	土	カレーうどん キャベツのじゃこ和え	米/うどん玉 昆布 いらこ 豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ ねぎ カレールウ/キャベツ 人参 ちりめん	カルピス クワッサン		マンナボーロ	
14	月	中華丼 春雨の酢の物 黄桃	米/豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 たけのこ 白菜 片栗粉 ネギ 中華の素 オイスターソース ごま油/春雨 小松菜 ほうれん草 きゅうり 人参 ハム 酢 すりごま ごま油	☆ももフルーチェ	フルーチェ 牛乳 黄桃	白かりんとう	
15	火	タンドリーチキン マセドニアンサラダ トマトスープ	米 麦/鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ケチャップ/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 チーズ ベーコン マヨ/トマト缶 ささがきごぼう 玉ねぎ 人参 しめじ ウインナー コンソメ粉 パセリ	みかん まがりせんべい		シガービス	
16	水	切り干し大根の煮物 青菜のごま和え ふりかけ	米/豚肉 切り干し大根 じゃが芋 人参 厚揚げ たけのこ いんげん 味噌/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 すりごま/ふりかけ	☆ジャムサンド	サンドイッチ用パン いちごジャム	ぱりんこ煎餅	
17	木	魚の南蛮漬け 添え野菜 呉汁	たら 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢/トマト ブロッコリー/煮大豆 豆腐 しいたけ かぼちゃ 白菜 ねぎ いらこ 味噌	プリン		アンパンマン ビスケット	
18	金	レバーの唐揚げ 大根サラダ 味噌汁	米 雑穀/鶏レバー 片栗粉 ごま/大根 人参 小松菜 ベーコン 刻みのり マヨ/豆腐 しめじ さつまいも 白菜 ねぎ いらこ 味噌	☆じゃこトースト	食パン ちりめん 粉 チーズ 刻みのり マヨ	おにぎり せんべい	
19	土	ラーメン 白菜のおかか和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 ねぎ/白菜 人参 鰹節	ミロ ドーナツ		カルシウム ウエハース	
21	月	カレーライス かぼちゃサラダ ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 カレールウ/かぼちゃ キャベツ きゅうり ベーコン マヨ/ゼリー	☆ポテトフライ	フライドポテト 油 塩	源氏パイ	
22	火	☆お子様ランチ☆ 鶏の塩唐揚げ 青さ汁 みかん	米/鶏肉 鶏ガラ粉 片栗粉/マカロニ 小松菜 キャベツ 人参 ツナ マヨ/ウインナー ミニオンポテト ケチャップ グリンリーフ トマト ブロッコリー/青さ海苔 豆腐 椎茸 ねぎ 昆布/みかん ゼリー	ケーキ		野菜家族	
23	水	勤労感謝の日					
24	木	ぶりの照り焼き 青菜のおひたし 味噌汁	米/ぶり 生姜 小麦粉/ほうれん草 小松菜 人参 薄揚げ/豆腐 大根 人参 椎茸 白菜 いらこ ねぎ 味噌	ベジタベル		ムーンライト	
25	金	天津あんかけ卵 添え野菜 中華スープ	米 雑穀/卵 玉ねぎ 椎茸 カニ棒 片栗粉 鶏ガラ粉 ニラ 酢 ケチャップ ごま油/ブロッコリー 人参 じゃが芋 マヨ/豆腐 サリナス わかめ 椎茸 深ネギ 中華の素 ねぎ	☆きな粉揚げパン	ロールパン 油 き な粉 砂糖 塩	クラッカー	
26	土	味噌煮込みうどん わかめときゅうりの酢の物	米/うどん玉 昆布 いらこ 豚肉 薄揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 味噌 ねぎ/わかめ きゅうり 大根 人参 カニ棒 すりごま 酢	アスターパン		丸ボーロ	
28	月	マーボー丼 鶏と野菜の中華和え キウイ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ニラ 豆腐 きくらげ にんにく 生姜 中華の素/サリナス 小松菜 ほうれん草 きゅうり にんじん 鶏水煮 鶏ガラ粉 ごま油/キウイ	☆アンパンマン 蒸しパン	HM 牛乳 油 卵 砂糖 職紅 ココア	ホームパイ	
29	火	焼肉炒め ジャーマンポテト風 コンソメスープ	牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ニラ 焼肉のたれ/じゃが芋 アスパラ パター コンソメ粉/キャベツ ほうれん草 人参 ささがきごぼう ベーコン コンソメ粉 パセリ	オレンジ ミルクかりんとう		ひとロパン	
30	水	クリームシチュー 青菜のフレーク和え パイン	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 クリームシチュールウ 牛乳/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク/パイン	☆塩昆布おにぎり	米 塩昆布 天かす マヨ ツナ すりごま 鰹節 種つゆ	鉄ウエハース	

健康的なおやつを食べ方

☆大人と子どもの「おやつ」の違い
大人のおやつは嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるといふ目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養を摂る必要があります。

☆なぜおやつから「栄養」を取る必要があるの？
1～6歳のこどもは、成長が盛んな時期で、多くのエネルギー量と栄養素量を必要とします。しかし、こどもの胃は小さく、一度にたくさん量を食することができません。そのため3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

ロッククッキーレシピ

〈作り方〉
①コーンフレークはつぶしておく
②バターは常温にしておく
③レーズンはお湯で少しふやかして細かく刻む
④すべての材料を混ぜて形を整える
⑤170℃で15分ほど焼いて完成
※コーンフレークの代わりにフルーツグラノーラでもok
※ぼそぼそしてまとまらない場合は油を少し入れてみてください^^)

☆は手作りおやつです。
火曜日・妻ごはん 金曜日・雑穀ごはん
※0.1.2は白米を提供します

