2025年 11月献立表

羽村たつの子保育園

<今月の平均栄養量>

3歳以上児 熱量:581kcal 蛋白質:22.0g 脂質:15.0g

3歳未満児 熱量:465kcal 蛋白質:17.3g 脂質:11.5g

	П	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
	10	ごはん	味噌汁	さけの塩焼き	なめたけ和え	ピラフボール	AMプルーン
		五分米	かぶ、玉葱	サケ	小松菜、えのき茸、人参	白米、玉葱、人参、コーン	
"			油揚げ、わかめ	塩	砂糖、醤油、酢	バター、塩	11日AMさつまいも
			味噌、だし		さつま芋煮・大根S	ごぼうS	25日AMプルーン
火	11	赤米ごはん	味噌汁	秋刀魚のまんまる煮	切干し大根煮	11日チャーシュー春巻き	25日いがぐいぼうや
		五分米	白菜、えのき茸	サンマ	切干大根、人参、小松菜	五分米、豚肉、春巻き皮、酒	さつま芋、そうめん
^	25	赤米	人参、あさつき	酒、醤油、酢、みりん	高野豆腐、干椎茸、砂糖、醤油	砂糖、醤油、みりん、揚げ油	小麦粉、砂糖、揚げ油
			味噌、だし		人参煮・ごぼうS	人参S	人参S
	12	ごはん	吸い物	蓮根はさみ揚げ	ブロッコリーおかか和え	12日誕生会	AMかぼちゃ
水	26	五分米	大根、人参、長ねぎ	豚挽肉、蓮根、玉葱	ブロッコリー、人参、玉葱	ケーキ・果物	26日ホットケーキ・人参S
7,3			わかめ	片栗粉、酒、塩、醤油	削り節、塩、醤油	小麦粉、バター	薄力粉、バター、牛乳
			だし、塩、醤油	揚げ油	煮豆·大根S	BP、砂糖、牛乳	砂糖、BP
木	13	ごはん	味噌汁	鶏と野菜の和風煮込み	ちりめん和え	まいも梅おにぎり	AMじゃがいも
	27	五分米	じゃが芋、玉葱	鶏肉、大根、人参、白菜	小松菜、もやし、人参	白米、さつまいも、梅干し	
			チンゲン菜	椎茸、しめじ、あさつき	ちりめん、塩、醤油	ごま、塩	
			味噌、だし	片栗粉、塩、醤油	南瓜煮·人参S	ごぼうS	
金	14 28	もち麦ごはん	呉汁	さばの竜田揚げ	海藻ごき味噌和え	スイートパンプキン	AMさつまいも
		五分米	大豆、大根、しめじ	サバ	海藻、小松菜、キャベツ、人参	南瓜、片栗粉、砂糖	
		もち麦	人参、あさつき	生姜、にんにく、酒、醤油	ごま、砂糖、味噌、ごま油		
			塩、醤油、だし	揚げ油	かぶ煮・人参S	大根S	
±	1		鶏南うどん		和え物	ごき塩おにぎり	AMプルーン
	15	乾麺	1、鶏こま肉、大根、人		もやし、人参、小松菜	五分米	
			南瓜、塩、醤油、	油、だし	海苔、醤油	ごま、塩	
Щ	29				さつま芋煮・人参S	大根S	
			a-440 I	LI 40 TH 1-1	1.L.1.1.L. L. 4.70 ~	##-AP	
		ごはん	味噌汁	カレイの香草焼き	炒いまかか和え	茶飯	AMプルーン
月	17	ごはん 五分米	油揚げ、玉葱	ムキカレイ	小松菜、もやし、人参	五分米、もち米	AMプルーン
月	17		油揚げ、玉葱 人参、わかめ	ムキカレイ 玉葱、大葉	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油	AMプルーン
月	17	五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS	
月	17	五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭	4日AMプルーン
月火		五分米 黒米ごはん 白米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆	
		五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩	4日AMプルーン
	4	五分米 黒米ごはん 白米 黒米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S	4日AMプルーン 18日AMさつまいも
	4	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし 味噌汁	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 卵の花	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり	4日AMプルーン
	4	五分米 黒米ごはん 白米 黒米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし 味噌汁 人参、しめじ	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麹焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参	4日AMプルーン 18日AMさつまいも
火	4	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし 味噌汁 人参、しめじ さつまいも、わかめ	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま	4日AMプルーン 18日AMさつまいも
火	4 18 5 19	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし 味噌汁 人参、しめじ さつまいも、わかめ 味噌、だし	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 かジキときのこの塩麹焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 スロッコリー・ごぼうS	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火水	4 18 5 19	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし 味噌汁 人参、しめじ さつまいも、わかめ 味噌、だし 吸い物	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 プロッコリー・ごぼうS しらす和え	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン	4日AMプルーン 18日AMさつまいも
火	4 18 5 19	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌・だし 味噌汁 人参、しめじ さつまいも、わかめ 味噌、だし 吸い物 麩、人参	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麹焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 フロッコリー・ごぼうS しらす和え 白菜、ほうれん草、人参	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルト、南瓜	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火水	4 18 5 19	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌汁 人参、しめじ さつまいも、わかめ 味噌、だし 吸い物 麸、よお あおさ	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 プロッコリー・ごぼうS しらす、塩、醤油	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーゲルトパン 強力粉、ヨーグルト、南瓜 レーズン、BP、砂糖、油	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火水	4 18 5 19 6 20	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米	油揚げ、玉葱 人参が、たし 豚汁 豚肉、だし 下肉、ではら、長ねぎ 味噌汁 人参いも、たし ではいたし ではいめい 味噌が からいも、だし でいかめ 味噌、だし でいかめ 味噌、だし でいかめ 味噌、だし	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 プロッコリー・ごぼうS しらす和え しらす、塩、醤油 里芋煮・大根S	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルト、南瓜 レーズン、BP、砂糖、油	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火 水 木	4 18 5 19	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米 ごはん 五分米 ごはん ものこごはん	油揚げ、玉葱 人参が、わかめ 味噌、だし 豚汁 豚肉、だぼう、長ねぎ 味噌汁 人参、しめじ さつまいも、だし 吸い物 麩、おだし 味噌汁	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 かリフラワー・人参S ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 フロッコリー・ごぼうS しらすれた草、人参 しらす、塩、醤油 里芋煮・大根S さつまいもの豆乳和え	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルト、南瓜 レーズン、BP、砂糖、油 ごぼうS 和風チーズボール	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火水	4 18 5 19 6 20	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米 ごはん 五分米	油揚げ、玉葱 人参が、だし 豚汁 豚肉、だはし 豚汁 豚肉、ごぼう、長ねぎ、味噌・だし 味噌汁 人参いも、たし 水・サー のよりかめ、味噌、だし 吸い物 麩、あお、だし 味噌汁 キャベツ、人参	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 かリフラワー・人参S ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 プロッコリー・ごぼうS しらす、塩、醤油 里芋煮・大根S さつまいもの豆乳和え さつま芋、人参、ブロッコリー	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルトパン 強力粉、また。 ではずら かまた。 のまりがにまた。 かまた。 かまた。 かまた。 かまた。 かまた。 かまた。 かまた。 か	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火 水 木	4 18 5 19 6 20	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米 ごはん 五分米 さいた 立かり、 こがした こがり、 こがした こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、	油揚げ、玉葱 人参 味噌、だし 豚汁 豚肉、ご噌、だし 味噌汁 人きは、たし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 カルフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 プロッコリー・ごぼうS しらす、塩、醤油 申菜、ほうれん草、人参 しらす、塩、醤油 里芋煮・大根S さつまいもの豆乳和え さつま芋、人参、ブロッコリー 豆乳、削り節、塩、醤油、油	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 菊で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルトパン 強力粉、まないでは、 でぼうS 和風チースボール 白米、チーズ、青海苔 塩、醤油	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火 水 木	4 18 5 19 6 20 7 21	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米 ごはん 五分米	油揚げ、玉葱 人参門、だし 豚汁 豚肉、ご噌噌汁 人のまいでした。 味噌汁 人のまい噌がした。 味噌汁 人がした。 ないり をいいり をいいり をいいり をいいり をいいり をいいり をいいり	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモンカ・湯が 野の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油 赤魚の煮付け 赤魚 長ねぎ、生姜、酒、砂糖、醤油	小松菜、もやし、人参削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき煮 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 プロッコリー・ごぼうS しらす、塩、醤油 里芋煮・大根S さつまいもの豆乳和え さつま芋、人参、ブロッコリー 豆乳、削り節、塩、醤油、油 蓮根煮・人参S	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力・強に、一変にある。 では、一変になる。 では、一変にな。 では、一変にな。 では、一変になる。 では、一変にな。 では、一変にな。 では、一変にな。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ AMじゃがいも
火 水 木 金 一	4 18 5 19 6 20	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米 ごはん 五分米 さいた 立かり、 こがした こがり、 こがした こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、	油揚げ、玉葱 人参 味噌 、だし 豚汁 豚肉、ご 味噌 ・	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモンカ・湯げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油 赤魚の煮付け 赤魚 長ねぎ、生姜、酒、砂糖、醤油	小松菜、もやし、人参削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき素 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 ブロッコリー・ごぼうS しらす、塩、醤油 里芽煮・大根S さつまず、人参、ブロッコリー 豆乳、削り節、塩、醤油、油 連根煮・人参S 和え物	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、メン、BP、砂糖、油 ごぼうS 和風チーズボール 白米、チーズ、青海苔 塩、醤油 ごぼうS わかめおにぎり	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ
火 水 木	4 18 5 19 6 20 7 21 8	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米 ごはん 五分米 さいた 立かり、 こがした こがり、 こがした こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、	油揚げ、玉葱 人参 味噌汁 豚肉、ご噌噌・ 「味噌汁」 大は、たい 「味噌汁」 大きい噌・ 「水・ 「水・ 「水・ 「水・ 「水・ 「かっしいかの 「水・ 「水・ 「水・ 「水・ 「かっしいかの 「水・ 「水・ 「水・ 「、たい。 「水・ 「、たい。 「かっしいかの 「水・ 「、お、だい。 「、お、だい。 「、お、だい。 「、お、だい。 「、お、だい。 「、お、だい。 「、お、だい。 「、お、だい。 「、お、だい。 「、、お、だい。 「、、お、だい。」 「、、お、だい。 「、、お、だい。」 「、、、お、だい。」 「、、、お、だい。」 「、、、お、だい。」 「、、、お、だい。」 「、、、お、だい。」 「、、、お、だい。」 「、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油 かリフラワー・人参S ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 フロッコリー・ごぼうS しらす、塩、醤油 里芽煮・大根S さつます、人参、ブロッコリー 豆乳、削り節、塩、醤油、油 蓮根煮・人参S 和え物 もやし、人参、小松菜	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルト、南瓜 レーズン、BP、砂糖、油 ごぼうS わかめおにぎり 五分米	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ AMじゃがいも
	4 18 5 19 6 20 7 21	五分米 黒米ごはん 白米 黒米 ごはん 五分米 ごはん 五分米 さいた 立かり、 こがした こがり、 こがした こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、 こがり、	油揚げ、玉葱 人参 味噌 、だし 豚汁 豚肉、ご 味噌 ・	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油 カジキときのこの塩麴焼き トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麴、砂、正 塩昆布レモンから揚げ 鶏肉 昆布、レモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油 豚の生姜焼き 豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	小松菜、もやし、人参削り節、塩、醤油 カリフラワー・人参S ひじき素 ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 大根煮・人参S 仰の花 豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油 ブロッコリー・ごぼうS しらす、塩、醤油 里芽煮・大根S さつまず、人参、ブロッコリー 豆乳、削り節、塩、醤油、油 連根煮・人参S 和え物	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油 ごぼうS 茹で饅頭 小麦粉、小豆 砂糖、塩 大根S 秋の実りおにぎり 白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま 人参S かぼちゃヨーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、コーグルトパン 強力粉、メン、BP、砂糖、油 ごぼうS 和風チーズボール 白米、チーズ、青海苔 塩、醤油 ごぼうS わかめおにぎり	4日AMプルーン 18日AMさつまいも AMかぼちゃ AMじゃがいも

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋 胡瓜、プルーン雑穀菓子を使用予定です

今月の試食会:11月11日「チャーシュー春巻き」

今回は「手作り味噌を使った味噌汁」 の試食も併せて用意します。 調理室カウンターにて行います。 お迎え前にお立ち寄りください。 今月は秋の食材をふんだんに使った献立です。

「蓮根はさみ揚げ」や、骨まで柔らかく食べられる 「さんまのまんまる煮」、おやつには南瓜をおいしく 「スイートパンプキン」、「かぼちゃヨーグルトパン」 が登場します!