１１月　予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	麦ごはん　バナナ 赤魚の西京焼き 春雨炒め すまし汁（ほうれん草）	星っこ お茶	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、押麦、ごま油	牛乳、赤魚、豚肉、蒸し大豆、きな粉、米みそ	バナナ、白菜、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、干ししいたけ	マカロニあべかわ 牛乳
4	水	ごはん 鶏の照り焼き いんげんとちくわの和え物 麸のみそ汁	クラッカー 豆乳	米、砂糖、焼ふ、ごま	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、蒸し大豆、米みそ、カットわかめ	バナナ、いんげん、みかん缶、パイン缶、にんじん、たまねぎ	フルーツポンチ 牛乳
5	木	ミートスパゲティ ハムサラダ もも缶	二色せんべい お茶	スパゲティ、食パン、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、蒸し大豆、無糖ヨーグルト、凍り豆腐	もも缶、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、きゅうり、マッシュルーム缶、グリンピース	ブルーベリージャムサンド 牛乳
6	金	ごはん　ーロゼリー 厚焼き卵・ツナ キャベツのゆかり和え 鶏ごぼうのみそ汁	豆乳ラスク 豆乳	米、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、オートミール、油、無塩バター	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ缶、蒸し大豆、無糖ヨーグルト、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、葉ねぎ、干しぶどう	ストーンクッキー 牛乳
7	土	焼き鳥丼 みそ汁（さつま芋・長葱） パイン缶	ハッピーターン お茶	米、さつまいも、油	鶏もも肉、米みそ、焼きのり	パイン缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん	青りんごゼリー アスパラガス お茶
9	月	ごはん　バナナ ちくわのチーズマヨ焼き コーンサラダ ミネストローネスープ	はっぱなせんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、無塩バター	牛乳、ちくわ、ウインナー、調製豆乳、蒸し大豆、卵、ピザ用チーズ、脱脂粉乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、もも缶、きゅうり、セロリー、コーン缶	ももケーキ 牛乳
10	火	麦ごはん　チーズ 鶏のカレーしょうゆ焼き 小松菜のおかか和え 豆腐みそ汁（なめこ）	りんごジャムサンド 豆乳	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、押麦、オートミール、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、卵、調製豆乳、無糖ヨーグルト、米みそ、脱脂粉乳、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、葉ねぎ	さつまいも蒸しパン 牛乳
11	水	麦ごはん　ーロゼリー さばの塩焼き 小松菜の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう）	きなこせんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、押麦、ラード、無塩バター、黒ごま	牛乳、さば、挽きわり納豆、無糖ヨーグルト、米みそ、脱脂粉乳、油揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ごぼう、葉ねぎ	黒ごまボール 牛乳
12	木	ロールパン 鶏のから揚げ ごまサラダ オニオンスープ	ミニハート お茶	米、ロールパン、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま	鶏もも肉、ハム、ちくわ、無糖ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	わかめおにぎり お茶
13	金	ごはん　もも缶 マーボー豆腐 バンサンスー 中華スープ（チンゲン菜）	英字ビスケット 豆乳	米、白玉粉、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、ハム、蒸し大豆、卵、粉チーズ、米みそ、凍り豆腐	もも缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、葉ねぎ	チーズパン 牛乳
14	土	焼きそば わかめスープ パイン缶	ぽたぽた焼き お茶	焼きそばめん	豚肉、カットわかめ	野菜ジュース、バナナ、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	バナナ シガーフライ 野菜ジュース

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	月	ごはん　パイン缶 あじの香味焼き 根菜と豚肉の煮物 みそ汁（厚揚げ）	カルテツウエハース お茶	米、さといも、砂糖	あじ、牛乳、豚肉、厚揚げ、蒸し大豆、米みそ	パイン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、いんげん	オレンジムース カルテツウエハース（３上のみ） お茶
17	火	冬野菜のドライカレー さつまいものサラダ バナナ	プチスティック 豆乳	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、無糖ヨーグルト、ハム、蒸し大豆、卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、白菜、きゅうり、いちごジャム、れんこん、グリンピース	ホットケーキ（いちごジャム） 牛乳
18	水	五目ご飯　もも缶 ししゃもの磯焼き キャベツの昆布和え みそ汁（もやし）	小丸ちゃん お茶	米、パン粉、オリーブ油	牛乳、ししゃも、鶏もも肉、ウインナー、蒸し大豆、米みそ、あおのり、塩こんぶ	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう、葉ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、干ししいたけ	ウインナーパイ 牛乳
19	木	ごはん 豚肉のみそマスタード焼き 切干大根の旨煮 すまし汁（白菜）	豆花クッキー お茶	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、とろけるチーズ、油揚げ、米みそ	白菜、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、えのきたけ、葉ねぎ、グリンピース	ツナコーンせんべい 牛乳
20	金	ちゃんぽん麺 しゅうまい 小松菜と人参のナムル ーロゼリー	ホームパイ 豆乳	ゆで中華めん、米、もち、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	豚肉、いか、かまぼこ、米みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、葉ねぎ	五平餅 お茶
21	土	しょうが焼き丼 みそ汁（あげ） バナナ	ぱりんこ お茶	米	豚肉、米みそ、油揚げ	りんごジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん	バニラクリームサンド ハッピーターン りんごジュース
24	火	ごはん　もも缶 鶏肉のマーマレード焼き 梅ドレッシングサラダ 豆乳スープ	ミレービスケット 豆乳	米、焼ふ、グラニュー糖、油、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン	もも缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン缶、マーマレード、梅干し	麸のココアラスク 牛乳
25	水	麦ごはん　ーロゼリー 鮭の塩こうじ焼き 白菜と豆苗ののり和え 里芋のみそ汁	ミニのりすけ お茶	米、小麦粉、さといも、砂糖、マーガリン、押麦	牛乳、さけ、調製豆乳、蒸し大豆、卵、無糖ヨーグルト、米みそ、ちくわ、油揚げ、焼きのり	白菜、豆苗、バナナ、えのきたけ、葉ねぎ	バナナケーキ 牛乳
26	木	ごはん トンテキ だいこんサラダ（レモン風味） たまねぎとセロリのスープ	花せんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、無糖ヨーグルト	だいこん、たまねぎ、にんじん、セロリー、レモン果汁	ドーナツ 牛乳
27	金	きつね丼 ほうれん草とコーンのごま酢和え オレンジ	いちごウエハース 豆乳	米、食パン、押麦、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、卵、油揚げ、とろけるチーズ、ツナ缶、凍り豆腐	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、みつば	チーズシュガートースト 牛乳
28	土	納豆そぼろ丼 みそ汁（切干・たまねぎ） ーロゼリー	源氏パイ お茶	米、フライドポテト、砂糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、油揚げ、焼きのり	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん	スマイルポテト お茶
30	月	カラフル焼肉丼 すまし汁（かまぼこ） パイン缶	カルテツサブレ 豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、調製豆乳、かまぼこ、おから、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、米みそ、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、レモン果汁	おからココア蒸しパン 牛乳

- - 生活習慣病にならないために - -

肥満を予防するには「しっかり食べてよく運動」が基本です。子どもは、食べ過ぎに見えても戸外で十分に運動したり、遊んだりすれば肥満にはなりにくいものです。涼しくなり食欲が増進するこの季節、食事のとり方に気をつけて、元気いっぱい遊びましょう！

- - 気を付けるポイント - -

- おやつは時間を決めて、１日１回午後に食べましょう
- 外遊びをしましょう
- ３度の食事を決まった時間にとりましょう
- 加工食品には油がいっぱい！食べ過ぎには気をつけましょう



●○ あじの香味焼き

【 材料 】大人5人分

あじ	９０ｇ×５切れ
葉ねぎ	２５ｇ
おろしニンニク	少々
しょうゆ	１２ｇ（小２）
酒	１０ｇ（小２）

【 作り方 】

①葉ねぎは小口切りにしておく
②①とおろしニンニク、しょうゆ、酒、みりんを合わせ、あじを２０分程度浸ける
③グリル又はフライパンで焼く
（焦げやすいので注意）