<u>様</u>

## 2023、11月分予定献立

保護者確認欄 エビ、イカ、カニ、タコ

(4)

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1 米飯	2 米飯	3
		鶏肉の香草焼き	焼肉風	
		キャベツのカレー味	かぼちゃだんごのみそ汁	
		コンソメス一プ		
6 減量パン	7 米飯	8 減量パン	9 米飯	10 米飯
ポークビーンズ	おさかなそぼろ丼	かぼちゃのクリーム煮	豚肉とごぼうのうま煮	ユーリンチー
春雨サラダ	(魚そぼろ、錦糸卵)	ポークハムサラダ	もずくのすまし汁	小松菜のナムル
	豆腐のみそ汁			豆苗ス一プ
13 減量黒糖パン	14 米飯	15 米飯	16 麦ご飯	17 米飯
ちゃんこうどん	ピリ辛丼	まだいの和風あんかけ	カレーライス	鶏肉の漬け焼き
ほうれんそうのいろどり和え	トックス一プ	小松菜のおひたし	海と畑のサラダ	キャベツのごま和え
		かす汁		のっぺい汁
20 減量パン	21 いもご飯	22 減量パン	23	24 米飯
卵サンド(卵、ツナ・野菜)	春巻き	豚肉のアップルソース		焼き魚(さんま)
(小袋マヨネーズ)	水菜のごま和え	チンゲンサイとコーンの和え物		ほうれんそうの和え物
ワンタンスープ	えび団子のすまし汁	レタスのスープ		きのこのみそ汁 納豆(個包装)
27 減量パン	28 米飯	29 米飯	30 米飯	
魚(たら)フライ	豚肉と大根の煮物	焼きハンバーグ(デミグラスソース)	すき焼き煮	
キャベツのレモン和え	竹輪のすまし汁	カリフラワーのコンソメ味	もやしのゆず香和え	
コーンクリームスープ		さつまいものスープ		

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

		1(7K)							3(金)	)			
						米飯							
		鶏肉の香草焼き			焼肉風								
			キャベツのカレー	-味		かぼちゃだんごΦ	)みそ;	+					
			コンソメスープ										
材料 小 中	材料 小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中		
			鶏バう天こ白 キにカ天 べたじにキセ丸天これがす外しり ヤんレ外 一まかんヤロ鶏外しないち天うイ べじ一天 コねがじベリーテン・ ツん粉塩 ンぎいんツープ塩さストゆ	小1. 2年 50 0.5 0.25 0.1 0.25 34 5 0.04 0.18 5 20 36 9 17 3.3 12 0.68 0.02	70 0.7 0.35 0.14 0.01 0.35 40.8 6 0.05 0.22 6 24 43.2 11 22 4 12 0.7 0.03	豚牛米キにたにしケりい八こ本清ウ上 かたに油葉煮み肉肉ぬ ヤんまんうチでごみくり タ糖 ちねじげぎしももがいんぎく プーまそしん 一 やぎんブララ	35 15 0.5 50 8 15 0.9 0.8 2 2.5 0.9 1.7 4.1 0.9 2.1 1.7 25 15 12 3 3.5 4 7.25	42 18 0.6 60 9.6 1.08 0.96 2.4 3 1.08 2.04 4.92 1.08 1.08 2.52 2.04 30 18 14.4 3.6 3.5 4 7.4					

6(月)			7(火)			8(水)			9(木)	)		10(金)			
減量パン			米飯			減量パン			米飯			米飯			
ポークビーンズ			おさかなそぼろ丼	ŧ		かぼちゃのクリー	ム煮		豚肉とごぼうのう	ま煮		ユーリンチー			
春雨サラダ			(魚そぼろ、錦糸卵) ホ			ポークハムサラタ	ľ		もずくのすまし汁			小松菜のナムル			
			豆腐のみそ汁									豆苗ス一プ			
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	
豚肉ももスライス	20		おさかなミンチ	60		鶏もも皮つき	30		豚肉ばらスライス	35		鶏もも皮つき	50	60	
米ぬか油	0.3		ごぼう	18		たまねぎ	35		ごぼう	35		でんぷん	4.5	5.4	
蒸し大豆	20		にんじん	10		にんじん	12		にんじん	20		米ぬか油	5	6	
たまねぎ	38		しょうが	1.2		かぼちゃ1.5cm角切り	30		突きこんにゃく	20		にんにく	0.3	0.36	
じゃがいも	54	64.8	こいくちしょうゆ	5.6		パセリ	0.4		たけのこ水煮	15		上白糖	2.5	3	
にんじん	18		三温糖	2.8		マカロニ	5		冷凍さやいんげん	5		うすくちしょうゆ	2.4	2.88	
ショルダーベーコン	5		清酒	2.1		有塩バター	2.3		乾ししいたけ	0.4		米酢	1.8	2.16	
ペンネマカロニ	5		水	9	12	小麦粉	2.3		こいくちしょうゆ	5		本みりん	1	1.2	
ケチャップ	10	12				スープベースチキン	12		三温糖	1.7	2.04	=	3	3.6	
トマトピューレ	10		錦糸卵		20.16		35		本みりん	0.5	0.6				
スープベースチキン	9		冷凍ほうれんそう	40		天外天塩	0.6		清酒	1		こまつな	40	48	
こいくちしょうゆ	1.2		うすくちしょうゆ	1.4	1.68	こしょう	0.02	0.02	米ぬか油	0.4	0.48	もやし	20	24	
ウスターソース	2.4	2.88										にんじん	2	2.4	
上白糖	0.8		木綿豆腐	40		ポークハム	12		乾燥もずく	0.3		ごま油	0.3	0.36	
天外天塩	0.2		たまねぎ	20		キャベツ	35		木綿豆腐	30		うすくちしょうゆ	3	3.6	
	0.03		塩蔵わかめ	1.2		きゅうり	10		にんじん	9	11				
ガーリックパウダー	0.02		葉ねぎ	3.5		上白糖	1.1		えのきたけ	7		焼豚	5	6	
			出し昆布	0.6	0.6	米酢	2.8	3.36	天外天塩	0.12		たまねぎ	20	25	
はるさめ	5	6	削り節 3 <del>号</del> だし	4	4	うすくちしょうゆ	2.2	2.64	うすくちしょうゆ	3.8		にんじん	9	11	
キャベツ	30	36	みそ	7.25	7.4				削り節 3 <del>号</del> だし	5	5	豆苗	8	10	
にんじん	10	12										セロリー	3.3	4	
きゅうり	10	12										丸鶏スープベースHD	12	12	
チキンハム	8	9.6										天外天塩	0.68	0.7	
いりごま	0.6	0.72										こしょう	0.02	0.03	
ごま油	0.6	0.72										こんにゃく寒天	1	1	
米酢	4.5	5.4													
上白糖	1.9	2.28													
うすくちしょうゆ	4.6	5.52													

13(月	)		14(火)			15(水	15(水)			16(木)			17(金)		
減量黒糖パン			米飯			米飯			麦ご飯			米飯			
ちゃんこうどん			ピリ辛丼 ま			まだいの和風あんかけ			カレーライス			鶏肉の漬け焼き			
ほうれんそうのじ	いろどり	和え	トックス一プ			小松菜のおひた	L		海と畑のサラダ			キャベツのごま和え			
						かす汁						のっぺい汁			
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	
	小1年	80	豚肉ももスライス	30	36				豚肩ロース1.5cm角切り	30		鶏もも皮つき 50g	1個	ĺ	
冷凍うどん	小2~6年		豚肉ばらスライス	20		たい切身	40g		米ぬか油	0.3		鶏もも皮つき 60g		1個	
N/ 14 / 1. 14	中・職		米ぬか油	0.5		でんぷん	4		にんじん	20		しょうが	0.3	0.36	
米ぬか油	ı	1.2	キャベツ	45		米ぬか油	4		たまねぎ	60 54		本みりん	1.5	1.8 1.66	
鶏もも皮なし	20	0.E	根深ねぎ 赤ピーマン	5.5 5		上白糖こいくちしょうゆ	0.53 1.3		じゃがいも マッシュルーム	54 4	ნპ 5	こいくちしょ <b>う</b> ゆ 清酒	1.38 1.32	1.58	
  米ぬか油	0.2		エリンギ	5 5		水	1.3		谷食用カレーフレーク	16		三温糖	1.32	1.38	
木綿豆腐	15		トウバンジャン	0.2	0 24	小  清酒	0.3		ウスターソース		2.2	二価間  天外天塩	0.2	0.24	
ごぼう	10.8		にんにく	0.2		本みりん	0.3		フヘノ	2		トウバンジャン	0.12	0.14	
ぶなしめじ	3.6		八丁みそ	3.84		でんぷん	0.18		りんご	2 2 3	3	1 77 12 7 12	0.12	0.14	
にんじん	10.8		こいくちしょうゆ	1.32		たまねぎ	5.3		赤ワイン	0.5	0.6	キャベツ	50	60	
突きこんにゃく	15		上白糖	1.32		にんじん	2.4		天外天塩	0.2		上白糖	0.3	0.36	
はくさい	18.8		オイスターソース	0.72		生しいたけ	2		ガラムマサラ	0.01		うすくちしょうゆ	2	2.4	
天外天塩	0.15		清酒	0.72	0.86				ココナッツミルク	2.5		いりごま	0.4	0.48	
うすくちしょうゆ	5.4		ごま油	0.25	0.3	こまつな	34	40.8							
本みりん	0.3	0.3	いりごま	1		もやし	23		キャベツ	17		にんじん	9	11	
出し昆布	0.6	0.6				上白糖	0.22		きゅうり	10		ごぼう	9	11	
削り節 3 <del>号</del> だし	4	4	トック	25	30	うすくちしょうゆ	2.7	3.24	まぐろ油漬け	15		里芋	12	15	
			にんじん	6	7				にんじん	5		だいこん	18	20	
ほうれんそう	15		えのきたけ	7	9	豚肉ももスライス	10	12	冷凍ホールコーン	5	6	突きこんにゃく	15	18	
冷凍ほうれんそう	15		にら	3	. 3	米ぬか油	0.1		乾しひじき	1.5		木綿豆腐	30	35	
スクール糸かまぼこ	8		丸鶏スープベースHD	15		里芋	20		うすくちしょうゆ	2.2		葉ねぎ	3.5	3.5	
ぶなしめじ	5		天外天塩	0.12		かぶ	15		米酢	2.8		出し昆布	0.6	0.6	
キャベツにんじん	17 5	20.4	うすくちしょうゆ	4.2	4.3	油揚げ にんじん	2 10		上白糖	1.2	1.44	削り節 3号だし 天外天塩	0.15	4 0.18	
うすくちしょうゆ	2.8	3.36				にんしん ごぼう	10					ス外ス塩 うすくちしょうゆ	3.9	0.18	
上白糖	0.38	0.46				葉ねぎ	3.5		  米粒麦	9.7	125	でんぷん	0.8	0.85	
<u>→</u>	0.00	0.40				  酒かす	3.5	4.5		9.7	12.0	2702570	0.0	0.00	
						みそ	6.7	6.8							
黒砂糖	10	14				出し昆布	0.6	0.6							
711.						削り節 3号だし	4	4							

20(月)		21(火	21(火)			()		23(木	<del>(</del> )		24(金	:)		
減量パン		いもご飯	いもご飯								米飯			
卵サンド(卵、ツナ・	•野菜)	春巻き			豚肉のアップルン	ノース		/		焼き魚(さんま)				
(小袋マヨネーズ)		水菜のごま和え			チンゲンサイとコー	ーンの利	口え物				ほうれんそうの和え物			
ワンタンスープ		えび団子のすまり	ン汁		レタスのスープ						きのこのみそ汁 納豆(個包装)			
材料	小 中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	
手巻き用卵 15g まぐろ油漬け キャッうり お マックリック ではまれる ではまれる ではまれる ではまれる ではままれる ではままれる ではままれる ではままれる ではままれる できまれる しょう	1. 2年 その作 1本 2本 20 2 17 20. 3 3. 3.5 4. 1袋 1袋 8 8 1 0.2 0.2 20 2 10 1 3.5 3. 0.2 0.1 15 1 0.12 0.1 0.12 0.1 0.03 4.1 4.	春巻 50g 春巻 水 菜 さご糖 と が ま はい 上 こ が せい し い が す し じ い が も に 乾 蔵 ね し い か が も に 乾 蔵 ね 足 節 天 ち は 葉 出 削 外 く ち は 葉 出 削 外 く ち は ま こ し ゆ は ま こ も に む は ま こ し ゆ は ま こ も に む は ま こ も に む は ま こ も に む は ま こ も に む は ま こ も に む は ま こ も に む は ま こ も は ま こ は は ま こ は は ま こ は は ま こ は は ま こ は は ま こ は は ま こ は は ま こ は は ま こ は は は ま こ は は は ま こ は は は ま こ は は は は	1本 5 35 30 0.6 0.5 2.5 30 15 9 0.4 1.2 3.5 0.6 4 0.12 3.8	1本 5 42 36 0.72 0.6 3 35 18 11 0.5 1.2 3.5 0.6 4 0.13 4	豚たりケウ上こ米 チ冷天こ たにレセ丸天こコ 肉まんチス白いぬ ン凍外し まんタロ鶏外しいもぎ プソ し油 シー塩 おじスリープ塩 サルム イコ ス ゆ イコ ストラメース ウイコ カー ストラメース かんしん ガール カーカー イコーカー カーカーカー カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	60 7 6 7 2.9 0.35 1.2 0.5 50 5 0.3 0.01 20 9 25 3	72 8.4 7.2 8.4 3.48 0.42 1.44		<b>小</b>	<u>甲</u>		1切 0.1 20 20 3 0.5 2.5 30 5 3.5 4 6.9 1個	中   1切   24   3.6   3.6   3.5   4   7   1個	

27(月	)		28(火)		29(水	.)		30(木)						
減量パン			米飯			米飯			米飯					
魚(たら)フライ			豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物 焼			ジラス	ノース)	すき焼き煮					
キャベツのレモン	和え		竹輪のすまし汁			カリフラワーのコ	ンソメリ	未	もやしのゆず香利	口え				
コーンクリームス	.一プ				さつまいものスープ									
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
天外天塩 こしょう 小麦粉 鶏卵 パン粉 米ぬか油	0.2 0.01 4 4 7 5	0.01 4 4 7 5	豚肩ロース2cm角切り 根深ねぎ にんにく しょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒	40 4 0.4 0.4 4 2 0.8	4.8 0.48 0.48 4.8 2.4 0.96	カリフラワー	1.2 1.2 3 6 2	1.2 3 6 2	米ぬか油 冷凍焼き豆腐 おつじん によれざい たまない はくさこし などこし	0.2 30 3 9 47 65 20	0.24 36 3.6 10.8 56.4 78 24			
キにきう上米レ天 ポたにじクパ有小ス調天これんゆす白酢モ外 一まんやリセ塩麦一理外しいりち糖 果塩 ハぎんがーリバ粉プ用天うツん しょ 汁 ム も 一 ス乳の カー ス乳の カー カー ス乳の カー・チャー カー カー・チャー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	35 3 5 0.8 0.2 0.5 0.18 12 20 12 36 10 0.4 2.3 2.3 12 35 0.6 0.02	3.6 6 0.96 0.24 0.6 0.6 0.22	ごいー 焼に乾葉う天出削 まご唐 竹じ湯ぎす外し節 まされく天見節 いた 特の葉 し塩 3 号だし塩 3 号だし 4 日間 1 日間 1 日間 1 日間 1 日間 1 日間 1 日間 1 日間 1	0.8 1.2 0.02 20 10 1 3.5 3.6 0.15 0.6 4	0.96 1.44 0.02 25 12 1.2 3.5 3.8 0.16 0.6	冷凍カリフラワー コンソメ	20 0.9 3.4 10 35 28.2 9 3.25	24 1.08 4.08 12 40 33 11 4 12 0.7	根深ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 清酒	10 2 4.8 3 1 45 5 1.65 1.32 1 1.76	12 2.4 5.76 3.6 1.2 54 6 6 1.98 1.58 1.2 2.11			