

	11月1日(金)	11月2日(土)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
や朝 つお	●かぼちゃにんじんリング	●野菜ハイハイ	●ハイハイ	●おこさませんべい	●かぼちゃにんじんリング	●野菜ハイハイ	●ハイハイ
給 食	●ご飯 ●鶏肉の照り焼き ●ひじきサラダ ●味噌汁 ●りんご	●炊き込みピラフ ●キャベツのサラダ ●味噌汁 ●オレンジ	●ご飯 ●たらのあかね焼き ●ジャーマンポテト ●すまし汁 ●柿	●丸ロール ●ミートローフ ●フレンチサラダ ●野菜スープ ●バナナ ●牛乳	●ご飯 ●さわらの幽庵焼き ●ほうれん草のおかか和え ●豚汁 ●みかん	●親子丼 ●チンゲン菜ともやしのごま和え ●すまし汁 ●オレンジ	●ご飯 ●鶏肉の南部焼き ●大根サラダ ●味噌汁 ●ヨーグルト
材 料	●ご飯 米 ●鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 濃口醤油 上白糖 料理酒 片栗粉 ●ひじきサラダ 芽ひじき 上白糖 濃口醤油 人参 チンゲン菜 マヨドレ ●味噌汁 豆腐 うす揚げ 青葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●りんご りんご	●炊き込みピラフ 米 ピーマン 人参 玉葱 むきえび チキンコンソメ うすくち醤油 塩 ●キャベツのサラダ キャベツ 人参 サラダ油 穀物酢 上白糖 塩 ●味噌汁 えのきだけ カットワカメ だし汁(かつお昆布) 白みそ ●オレンジ オレンジ	●ご飯 米 ●たらのあかね焼き たら おろししょうが 料理酒 トマトケチャップ みりん風調味料 うすくち醤油 上白糖 ●ジャーマンポテト じゃがいも 玉葱 有塩バター 塩 うすくち醤油 ●すまし汁 豆腐 うす揚げ 根みつば うすくち醤油 塩 だし汁(かつお昆布) ●柿 柿	●丸ロール 丸ロール(卵なし) ●ミートローフ 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 塩 豆乳 パン粉 トマトケチャップ ウスターソース ●フレンチサラダ キャベツ 人参 穀物酢 サラダ油 上白糖 塩 ●野菜スープ ほうれん草 えのきだけ うすくち醤油 塩 だし汁(かつお昆布) ●バナナ バナナ ●牛乳 牛乳	●ご飯 米 ●さわらの幽庵焼き さわら みりん風調味料 うすくち醤油 料理酒 刻みゆず ●ほうれん草のおかか和え ほうれん草 えのきだけ 濃口醤油 上白糖 かつお糸削り ●豚汁 豚バラスライス さといも さつまいも ごぼう 白菜 大根 人参 しめじ 青葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●みかん みかん	●親子丼 米 鶏もも肉 おろししょうが 玉葱 上白糖 うすくち醤油 だし汁(かつお昆布) 片栗粉 鶏卵 根みつば きざみのり ●チンゲン菜ともやしのごま和え チンゲン菜 太もやし 人参 すりごま(白) 濃口醤油 上白糖 ●すまし汁 豆腐 うす揚げ カットワカメ うすくち醤油 塩 だし汁(かつお昆布) ●オレンジ オレンジ	●ご飯 米 ●鶏肉の南部焼き 鶏もも肉 上白糖 濃口醤油 サラダ油 いりごま(黒) ●大根サラダ 大根 人参 スイートコーン うすくち醤油 上白糖 ごま油 ●味噌汁 おつゆ麩 玉葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●ヨーグルト ヨーグルト(Ca)
3 時 お や つ	●牛乳 ●じゃがいも団子 じゃがいも 片栗粉 シュレッドチーズ 濃口醤油 上白糖	●牛乳 ●どら焼き(カスタード)	●麦茶 ●ヨーグルトムース 生クリーム(動物性) 上白糖 ヨーグルト 豆乳 粉ゼラチン トッピングソース(ストロベリー)	●麦茶 ●ゆうやけおにぎり 米 人参 うすくち醤油 料理酒 塩	●牛乳 ●お麩きなこ おつゆ麩 無塩バター 上白糖 きな粉	●牛乳 ●さつまいもゴマクッキー 無塩バター 上白糖 小麦粉 さつまいも いりごま(黒)	●牛乳 ●今川焼き(カスタード)
	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月18日(月)
や朝 つお	●おこさませんべい	●かぼちゃにんじんリング	●野菜ハイハイ	●ハイハイ	●おこさませんべい	●かぼちゃにんじんリング	●野菜ハイハイ
給 食	●ご飯 ●鶏肉のマーメレード焼き ●ほうれん草の海苔和え ●すまし汁 ●りんご	●カレーうどん ●鶏天 ●バナナ	●ご飯 ●豚肉のスタミナ炒め ●ポテトサラダ ●味噌汁 ●オレンジ	●ご飯 ●あじのみりん焼き ●厚揚げの肉野菜炒め ●味噌汁 ●ヨーグルト	●ご飯 ●八宝菜 ●春雨の酢の物 ●みかん	●ご飯 ●さわらの照り焼き ●チンゲン菜のごま和え ●味噌汁 ●バナナ	●ご飯 ●たらの磯辺焼き ●ひじきの煮物 ●味噌汁 ●りんご
材 料	●ご飯 米 ●鶏肉のマーメレード焼き 鶏もも肉 オレンジママーレード 濃口醤油 料理酒 ●ほうれん草の海苔和え ほうれん草 人参 ごま油 うすくち醤油 上白糖 きざみのり ●すまし汁 豆腐 椎茸 カットワカメ だし汁(かつお昆布) うすくち醤油 塩 ●りんご りんご	●カレーうどん うどん 豚ももスライス うす揚げ 玉葱 人参 だし汁(かつお昆布) カレーパウダー うすくち醤油 みりん風調味料 片栗粉 ●鶏天 鶏むね肉 濃口醤油 おろししょうが 天ぷら粉 水 サラダ油 ●バナナ バナナ	●ご飯 米 ●豚肉のスタミナ炒め 豚ももスライス キャベツ 太もやし 玉葱 ピーマン おろししょうが サラダ油 濃口醤油 上白糖 ●ポテトサラダ じゃがいも ブロックリー 人参 マヨドレ 塩 ●味噌汁 豆腐 えのきだけ 青葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●オレンジ オレンジ	●ご飯 米 ●あじのみりん焼き あじ 濃口醤油 みりん風調味料 料理酒 ●厚揚げの肉野菜炒め 厚揚げ 豚ミンチ チンゲン菜 人参 だし汁(かつお昆布) 上白糖 濃口醤油 みりん風調味料 片栗粉 ●味噌汁 さといも 玉葱 青葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●ヨーグルト ヨーグルト(Ca)	●ご飯 米 ●八宝菜 豚ももスライス 白菜 玉葱 人参 むきえび 椎茸 きぬさや サラダ油 塩 鶏がらスープ うすくち醤油 料理酒 上白糖 片栗粉 うすら卵水煮缶 ●春雨の酢の物 春雨 人参 スイートコーン 穀物酢 上白糖 うすくち醤油 ●みかん みかん	●ご飯 米 ●さわらの照り焼き さわら 濃口醤油 上白糖 料理酒 片栗粉 ●チンゲン菜のごま和え チンゲン菜 人参 すりごま(白) 濃口醤油 上白糖 ●味噌汁 玉葱 カットワカメ うす揚げ だし汁(かつお昆布) 白みそ ●バナナ バナナ	●ご飯 米 ●たらの磯辺焼き たら うすくち醤油 みりん風調味料 料理酒 青さのり ●ひじきの煮物 芽ひじき うす揚げ 人参 だし汁(かつお昆布) 濃口醤油 上白糖 ●味噌汁 豆腐 玉葱 青葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●りんご りんご
3 時 お や つ	●牛乳 ●バナナケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 豆乳 サラダ油 バナナ	●麦茶 ●昆布おにぎり 米 塩昆布 いりごま(白)	●牛乳 ●フレンチトースト 食パン 鶏卵 牛乳 上白糖 無塩バター	●牛乳 ●れんこんチップス レンコン サラダ油 塩	●牛乳 ●ふかし芋 さつまいも	●牛乳 ●焼きドーナツ(豆乳)	●牛乳 ●さといものから揚げ さといも 濃口醤油 片栗粉 サラダ油

	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)
や 朝 つ お	●ハイハイ	●おこさませんべい	●かぼちゃにんじんリング	●野菜ハイハイ	●ハイハイ	●おこさませんべい	●かぼちゃにんじんリング
給 食	●カレーライス ●チーズサラダ ●季節のフルーツ(柿)	●ご飯 ●鶏肉のからあげ ●大根とツナのサラダ ●味噌汁 ●オレンジ	●ご飯 ●豚肉のさっぱり炒め ●ほうれん草のごま和え ●すまし汁 ●ヨーグルト	●ご飯 ●さわらのパン粉焼き ●ブロッコリーのマヨサラダ ●野菜スープ ●バナナ	●塩ラーメン ●磯辺揚げ ●柿	●ご飯 ●たらの葱味噌焼き ●里芋のそぼろ煮 ●すまし汁 ●ヨーグルト	●ご飯 ●千草焼き ●ほうれん草の納豆和え ●味噌汁 ●りんご
材 料	●カレーライス 米 豚ももスライス じゃがいも 玉葱 人参 有塩バター 小麦粉 カレーパウダー トマケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 濃口醤油 塩 ●チーズサラダ キャベツ 人参 ダイスチーズ 穀物酢 サラダ油 上白糖 塩 ●季節のフルーツ(柿) 柿	●ご飯 米 ●鶏肉のからあげ 鶏もも肉 おろし生しょうが 濃口醤油 みりん風調味料 料理酒 小麦粉 片栗粉 サラダ油 ●大根とツナのサラダ 大根 人参 ツナフレーク マヨドレ 塩 ●味噌汁 ほうれん草 玉葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●オレンジ オレンジ	●ご飯 米 ●豚肉のさっぱり炒め 豚ももスライス 太もやし 玉葱 いんげん おろし生しょうが サラダ油 濃口醤油 上白糖 穀物酢 ●ほうれん草のごま和え ほうれん草 人参 すりごま(白) 濃口醤油 上白糖 ●すまし汁 おつゆ麩 カットワカメ うすくち醤油 塩 だし汁(かつお昆布) ●ヨーグルト ヨーグルト(Ca)	●ご飯 米 ●さわらのパン粉焼き さわら 塩 小麦粉 水 パン粉 サラダ油 ●ブロッコリーのマヨサラダ ブロッコリー 人参 スイートコーン マヨドレ 塩 ●野菜スープ キャベツ エリンギ うすくち醤油 塩 だし汁(かつお昆布) ●バナナ バナナ	●塩ラーメン ラーメン 鶏ささ身 太もやし 人参 スイートコーン 水 鶏がらスープ 塩 ごま油 ●磯辺揚げ 焼きちくわ 小麦粉 水 青さのり サラダ油 ●柿 柿	●ご飯 米 ●たらの葱味噌焼き たら 白みそ 上白糖 濃口醤油 料理酒 白ねぎ 青葱 ●里芋のそぼろ煮 さといも 鶏ミンチ おろし生しょうが 上白糖 濃口醤油 うすくち醤油 だし汁(かつお昆布) 片栗粉 ●すまし汁 豆腐 玉葱 カットワカメ うすくち醤油 塩 だし汁(かつお昆布) ●ヨーグルト ヨーグルト(Ca)	●ご飯 米 ●千草焼き 鶏卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 だし汁(かつお昆布) うすくち醤油 みりん風調味料 塩 片栗粉 ●ほうれん草の納豆和え ほうれん草 人参 ひきわり納豆 うすくち醤油 ●味噌汁 大根 うす揚げ 青葱 だし汁(かつお昆布) 白みそ ●りんご りんご
3 時 お や つ	●麦茶 ●みかんヨーグルト ヨーグルト 上白糖 みかん缶	●牛乳 ●にんじんクッキー 無塩バター 上白糖 小麦粉 人参	●牛乳 ●スイートポテト さつまいも 無塩バター 上白糖 豆乳 みりん風調味料	●牛乳 ●もちりチーズ 白玉粉 小麦粉 ベーキングパウダー 粉チーズ 豆乳 サラダ油	●牛乳 ●ココアサブレ 小麦粉 上白糖 無塩バター ココア	●牛乳 ●きなこクリームサンド 食パン 生クリーム(動物性) きな粉 上白糖	●牛乳 ●さつまいもチップス さつまいも サラダ油 塩
	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)				
や 朝 つ お	●野菜ハイハイ	●ハイハイ	●おこさませんべい				
給 食	●ご飯 ●ガリバタ醤油チキン ●マカロニサラダ ●すまし汁 ●みかん	●ロールパン ●鮭フライ ●ブロッコリーサラダ ●コンソメスープ ●バナナ ●牛乳	●ご飯 ●豚肉の生姜焼き ●白菜の海苔和え ●味噌汁 ●オレンジ				
材 料	●ご飯 米 ●ガリバタ醤油チキン 鶏もも肉 濃口醤油 上白糖 料理酒 おろし生にんにく 有塩バター ●マカロニサラダ マカロニ キャベツ 人参 マヨドレ 塩 ●すまし汁 ほうれん草 えのきだけ だし汁(かつお昆布) うすくち醤油 塩 ●みかん みかん	●ロールパン ロールパン(卵なし) ●鮭フライ さけ 塩 小麦粉 水 パン粉 サラダ油 ●ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 スイートコーン 穀物酢 サラダ油 上白糖 塩 ●コンソメスープ 白菜 しめじ チキンコンソメ 塩 うすくち醤油 水 ●バナナ バナナ ●牛乳 牛乳	●ご飯 米 ●豚肉の生姜焼き 豚ももスライス 玉葱 おろし生しょうが サラダ油 上白糖 濃口醤油 ●白菜の海苔和え 白菜 人参 焼きちくわ 濃口醤油 上白糖 ごま油 きざみのり ●味噌汁 豆腐 カットワカメ だし汁(かつお昆布) 白みそ ●オレンジ オレンジ				
3 時 お や つ	●牛乳 ●黒糖蒸しぱん 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 豆乳 黒砂糖	●オレンジジュース ●レモンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 豆乳 サラダ油 レモン	●牛乳 ●ベアクリームワッフル				

