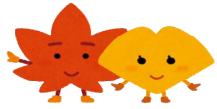


令和7年



# 11月の献立



日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熟や力となる	緑: 調子をととのえる
1	土	お楽しみランチ				
4	火	クリームシチュー カニカマ入り玉子焼き コールスローサラダ みそ汁	ツナおにぎり オレンジ	鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン わかめ ねぎ はくさい テンゲンサイ オレンジ
5	水	魚の煮付け ハムサラダ 小松菜のごま和え みそ汁	アメリカンかぼちゃ ヨーグルト	さわら ロースハム かつお節 みそ 木綿豆腐 牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 油	にんじん きゅうり キャベツ コーン ごまつな たまねぎ わかめ ねぎ もやし えのきだけ かぼちゃ
6	木	鶏肉とじゃがいものグリル 白菜のかにかま和え チーズオムレツ みそ汁	お麩ラスク バナナ	鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 ブロセスチーズ みそ 木綿豆腐	中ざら醤 じゃがいも 砂糖 ごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	はくさい にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ ねぎ テンゲンサイ バナナ
7	金	魚のムニエル 照り焼きソース 大根と平天の煮物 酢の物 みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さわら さつま揚げ みそ 木綿豆腐 チーズ ポークワインナー 脱脂粉乳 大豆	薄力粉 砂糖 油 ごま油 さつまいも 食パン	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ わかめ ねぎ ピーマン コーン
8	土	お楽しみランチ				
10	月	三色丼 ピーフンソテー ツナサラダ みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 牛乳 大豆	片栗粉 砂糖 パン ピーフン ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス マーガリン	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン わかめ バナナ
11	火	すき焼き風煮 さつまいもサラダ 玉子焼き みそ汁	ウインナードッグ ヨーグルト	牛かた ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳	トコ 砂糖 さつまいも マヨネーズ 油 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり わかめ ねぎ だいこん トマトケチャップ
12	水	魚のカレーマヨ焼き かぼちゃの煮つけ ツナとコーンの スパゲティ炒め みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	さわら ツナ缶 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 スパゲティ	かぼちゃ コーン たまねぎ にんじん ピーマン わかめ ねぎ テンゲンサイ オレンジジュース バナナ
13	木	煮込みハンバーグ 金時煮豆 コロコロサラダ みそ汁	ごまクッキー ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 金時豆 魚肉ソーセージ みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ ごま 薄力粉 片栗粉 マーガリン	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり にんじん わかめ ねぎ もやし えのきだけ
14	金	照りマヨチキン もやしきゅうりの和え物 野菜オムレツ みそ汁	さつまいも天ぷら チーズ	鶏むね かにかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 チーズ 大豆	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 さつまいも 天ぷら粉	きゅうり にんじん もやし たまねぎ トマトケチャップ わかめ ねぎ かぼちゃ
17	月	麻婆豆腐 ポテトサラダ オムレツ みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 魚肉ソーセージ 鶏卵 チーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコ じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん トマトケチャップ わかめ ねぎ キャベツ テンゲンサイ オレンジ
18	火	魚のオーロラソース和え ツナ玉糸こん ブロッコリー添え みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら ツナ缶 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 トコ	にんじん ねぎ ブロッコリー たまねぎ わかめ もやし えのきだけ りんごジュース バナナ

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熟や力となる	緑: 調子をととのえる
19	水	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め ゆで卵 みそ汁	高野豆腐 のホットケーキ ヨーグルト	ぶたロース 鶏卵 みそ 木綿豆腐 牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス マーガリン	しょうが テンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ はくさい
20	木	魚のごまヨネーズ焼き ジャーマンボテ スパサラダ みそ汁	チヂミ オレンジ	さわら みそ ロースハム ツナ缶 木綿豆腐	ごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも スパゲティ お好み焼き粉 イトコン ごま油	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ わかめ ねぎ かぼちゃ テンゲンサイ オレンジ
21	金	クリスピーチキン プロッコリーのおかあえ キャベツのお好み焼き風 みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	鶏むね かつお節 かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 牛乳 脱脂粉乳	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 食パン	プロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ わかめ ねぎ だいこん
22	土	お楽しみランチ				
25	火	カレーライス 高野豆腐の煮物 シーチキン入りオムレツ みそ汁	大豆のドーナツ オレンジ	若鶏もも 脱脂粉乳 凍り豆腐 さつま揚げ 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 牛乳 大豆	じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ ねぎ キャベツ オレンジ
26	水	魚のみぞ煮 かぼちゃの煮つけ 人参しりしり みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さわら みそ 鶏卵 木綿豆腐 ウィンナーソーセージ 脱脂粉乳 ツナ缶	砂糖 片栗粉 トコン ごま お好み焼き粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ わかめ ねぎ もやし えのきだけ キャベツ テンゲンサイ
27	木	鶏のてりやき ナポリタン 小松菜と厚揚げのナムル みそ汁	スイートポテト オレンジ	若鶏むね ポークワインナー かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	砂糖 油 片栗粉 スパゲティ ごま油 ごま さつまいも マーガリン	たまねぎ ピーマン トマトケチャップ にんじん ごまつな わかめ ねぎ だいこん オレンジ
28	金	肉じゃが ワインナー炒め ツナ入り玉子焼き みそ汁	シュガートースト ヨーグルト	牛ばら ツナ缶 混合ソーセージ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	じゃがいも トコ 砂糖 油 食パン マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ かぼちゃ
29	土	お楽しみランチ				

## 旬の食材

### 【さば】

秋は脂がのって美味しいになります。脂にはDHA、EPAがたくさん含まれています。DHAは脳の働きを助け・EPAは血液の流れを良くする働きがあり、カルシウムの吸収を良くし子供の骨や歯の発達を助けます。



### 【柿】

柿には葉酸・食物繊維・ビタミンA・ビタミンCがあります。葉酸は赤血球を作り食物繊維には便秘の解消があり、ビタミンAには体の粘膜や皮膚を健康的に保つ効果がありビタミンCには免疫力をつけ、体の抵抗力を高めて風邪予防に役立つ働きがあります。

