月間献立表

ｼﾞｮｳ(A)

日付					11月01日(金)	11月02日(土)	11月03日(日)
朝					御飯 ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ みそ汁(しろな・しめじ) 牛乳
昼					【お誕生日献立】 赤飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し いちごのムース お吸い物(花麩・葱)	御飯 白身魚のムニエル タルタルソース) 付)甘煮人参・コーン ハムともやしのソテー フルーツ缶(マンゴー) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草・椎茸)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え お吸物(素麺・貝割れ)
おやつ					おやつ(野菜生活ﾏﾝｺﾞｰ)	【お誕生日おやつ】 おやつ(ｼｮｺﾗﾛｰﾙｹｰｷ)	手作りおやつ(抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ)
夕					御飯 鶏肉のおろし煮 付)貝割れ れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和風和え 金山寺みそ	御飯 豚肉の味噌炒め 付)ピーマン かぶのくず煮 いんげんのごま和え あみえび佃煮	御飯 めばるの香味焼き 付)スナップエンドウ さつま芋と昆布の煮物 白菜のおろし玉葱和え のり佃煮
日付	11月04日(月)	11月05日(火)	11月06日(水)	11月07日(木)	11月08日(金)	11月09日(土)	11月10日(日)
朝	御飯 肉豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(えのき・ｵｸﾗ) 牛乳	マーブル食パン 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 白菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ブルーベリージャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	御飯 彩りはんぺんの煮物 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・えのき) 牛乳	デニッシュロール ﾁｷﾝのﾊﾟﾝ粉焼き 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ほうれん草のｻﾗﾀﾞ いちごジャム フルーツ缶(マンゴー) コーヒー牛乳	御飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｵｸﾗのなめたけ和え みそ汁(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)いんげん 青菜のおろし和え みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋とﾂﾅの炒め物 卵豆腐 みそ汁(しろな・ﾜｶﾒ) 牛乳
昼	御飯 めぬけの煮付け 付)長葱 ごぼうの甘辛炒め 大根の青じそサラダ みそ汁(南瓜・豆苗)	御飯 ハーブチキン 付)グリル野菜 ブロッコリーソテー マカロニサラダ ﾄﾏﾄｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(かぶ・大根葉)	御飯 かじきのカレー風味焼き 付)ピーマン 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁(青菜・若布)	麦ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 春雨サラダ 中華スープ(冬瓜・葱)	【郷土食　埼玉県】 かてめし ゼリーフライ 付)もやし ねぎぬた さつま芋ババロア お吸物(手まり麩・みつば)	御飯 煮込みハンバーグ 付)スナップエンドウ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草・コーン)	御飯 めだいの七味焼き 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 畑菜のきのこ和え みそ汁(玉葱・豆苗)
おやつ	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(塩ｷｬﾗﾒﾙｹｰｷ)	おやつ(和のﾊﾟﾝｹｰｷ抹茶)	おやつ(ｼﾞｮｱ　ｵﾚﾝｼﾞ)	おやつ(マドレーヌ)	手作りおやつ(ﾁｮｺﾊﾞﾊﾞﾛｱ)
夕	御飯 中華風卵焼き 甘酢あん) 焼きビーフン 菜の花のナムル ゆずムース	御飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え 梅干し	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 きゃらぶき ぶどうゼリー	御飯 あじの照り煮 付)いんげん・花人参 かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさびマヨ和え 香の物(沢庵)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース) 付)アスパラ 青梗菜の煮浸し めかぶ たいみそ	御飯 たら粕漬け焼き 付)春菊 麩とキャベツのみそ炒め 香の物(しば漬け) りんごフルーチェ	御飯 やわらかチキンカツ ソース) 付)キャベツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ 香の物(青しその実漬け)
日付	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17日(日)
朝	御飯 納豆 大根きんぴら みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	キャロットロール ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ 付)野菜炒め りんごジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	御飯 なすの煮物 冷奴 みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	胚芽食パン ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ いんげんのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ブルーベリージャム フルーツ缶(みかん) コーヒー牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 牛乳	御飯 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)ｱｽﾊﾟﾗ炒め きゅうりのおろし酢和え みそ汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・うずまき麩) 牛乳	さけ雑炊 絹厚揚げとオクラのそぼろあん カルシウムヨーグルト 牛乳
昼	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え みそ汁(白菜・葱)	御飯 さわらの柚庵焼き 付)しろな 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 赤だしみそ汁(うずまき麩・貝割)	海鮮タンメン 水餃子 モロヘイヤの中華和え いちごゼリー	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪と焼き豆腐の旨煮 春菊のくるみ和え みそ汁(じゃが芋・しめじ)	【外注食】御飯 あじの竜田揚げ 付)スナップエンドウ カリフラワー炒め コールスローサラダ かきたま汁(葱)	御飯 肉豆腐 温泉卵 うまい菜のからし和え みそ汁(冬瓜・椎茸)	吉野家牛丼 マカロニサラダ 具沢山汁
おやつ	おやつ(今川焼き)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(マロンワッフル)	おやつ(そば饅頭)	おやつ(ぶどうｼﾞｭｰｽ)	おやつ(ﾄﾞｰﾑｹｰｷｶｽﾀｰﾄﾞ)	おやつ(ピーチゼリー)
夕	御飯 かれいのねぎま煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え 浅漬け(きゅうり)	御飯 ふくさ焼き 付)ブロッコリー 青梗菜のソテー しそ昆布佃煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 さけの塩焼き 付)スナップエンドウ さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え あみえび佃煮	御飯 ぼきのマヨネーズ焼き 付)畑菜 かぶのかにあんかけ うぐいす豆 フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 大根のザーサイ和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 赤魚のみりん焼き 付)ししとう ひじきの煮物 白菜のお浸し 香の物(しば漬け)	御飯 エビチリセット フルーツカクテル
日付	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	コーヒーロール ﾁｷﾝｵﾑﾚﾂ 付)ｵﾆｵﾝｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ いちごジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ｵｸﾗの生姜和え みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	トマト食パン じゃが芋とﾂﾅのｿﾃｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ りんごジャム フルーツ缶(洋梨) コーヒー牛乳	御飯 がんもの煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のお浸し みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	御飯 和風ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｵｸﾗのなめたけ和え みそ汁(ﾜｶﾒ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し みそ汁(じゃが芋・みつば) 牛乳
昼	御飯 松風焼き 付)しろな 丸はんぺんの煮物 もやしの和風サラダ なめこ汁(貝割れ)	【霜月御膳】 きのこと鶏ささみの炊き込みご飯 たらの彩り揚げ 根菜類の煮物 白菜と柿のポン酢和え 平茸と海老のお吸い物	御飯 チキンチャップ スパゲティーサラダ フルーツポンチ コンソメスープ(レタス・コーン)	御飯 白身魚のバター醤油焼き 付)ピーマン かぶと油揚げの含め煮 春菊の白酢和え みそ汁(とろろ・豆苗)	十五穀米ご飯 鶏肉の柚子こしょうソース 柚子こしょうソース) 付)大根おろし 五目豆 小松菜のわさび和え みそ汁(冬瓜・大根葉)	御飯 あじの漬け焼き 付)ブロッコリー 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(さつま芋・葱)	御飯 ほきのトマトソースかけ トマトソース) 付)いんげん さつま芋のﾋﾞｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ ピクルス コンソメスープ(人参・コーン)
おやつ	おやつ(たいやき)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ)	おやつ(いちご蒸しパン)	手作りおやつ(ﾗｲﾁｾﾞﾘｰ)
夕	御飯 まぐろカツ ソース) 付)キャベツ 帆立とほうれん草の炒め物 金山寺みそ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 付)スナップエンドウ かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 うめびしお	御飯 めぬけのおろし煮 付)貝割れ なすのみそ炒め 菜の花の柑橘和え 昆布佃煮	御飯 メンチカツ ソース) 付)キャベツ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｻﾘのｺﾝｿﾒ煮 アスパラサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 たちうおの生姜煮 付)ふき 豚肉と大根の炒め物 白菜漬け フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 豆腐焼売 マロニーサラダ かつおおかか	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ししとう 高野豆腐の卵とじ煮 コールスローサラダ 浅漬け(きゅうり)
日付	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
朝	御飯 さんま昆布煮 付)ﾓﾛﾍｲﾔ 大根の梅しそ和え みそ汁(うまい菜・しめじ) 牛乳	バターロール 野菜のﾐｰﾄｿｰｽ煮 ｵﾆｵﾝｻﾗﾀﾞ ブルーベリージャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	御飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ みそ汁(えのき・水菜) 牛乳	コンビ食パン 魚肉ｿｰｾｰｼﾞとﾋﾟｰﾏﾝの炒め煮 ほうれん草のﾂﾅｻﾗﾀﾞ いちごジャム フルーツ缶(みかん) コーヒー牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のお浸し みそ汁(豆腐・みつば) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳	
昼	肉うどん 具) ちくわの磯辺揚げ もやしの柚香和え フルーツ＆キャロットゼリー	中華飯 チャプチェ マンゴープリン 中華スープ(冬瓜・大根葉)	御飯 牛皿 あさりと青梗菜の炒め物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(かぶ・豆苗)	【選択食】御飯　B つくねの蒲焼き Aいわしの蒲焼き 付)大根おろし 肉じゃが ゆず胡椒サラダ 舞茸汁(みょうが)	御飯 肉野菜炒め ブロッコリーのかにあんかけ にんじんナムル たまごスープ(貝割れ)	チキンカレー フレンチサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) バナナヨーグルト	
おやつ	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(クリームブッセ)	おやつ(ｼﾞｮｱ　ﾏｽｶｯﾄ)	おやつ(きみしぐれ)	
夕	御飯 千草焼き 和風あん) 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え 香の物(胡瓜漬)	御飯 かれいの煮付け 付)ふき・貝割れ レバー炒め ほうれん草の和え物 昆布豆	御飯 豆腐ハンバーグ 野菜あん) 長芋とそら豆の煮物 キャベツのゆかり和え たいみそ	御飯 鶏肉のタルタルソースがけ タルタルソース) 付)いんげん もやしのソテー 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(カクテル)	御飯 ぶり大根 付)春菊 れんこんきんぴら もずく酢 あみえび佃煮	御飯 たらの西京焼 付)甘酢生姜 なすの揚げ浸し 三色和え のり佃煮	