

11月こんだてひょう

R7.11月

↑ すがたをかえる大豆week ↓

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
4	火			エビカツ 小松菜とひじきのナムル 春雨の中華スープ	エビカツ 油 減塩パックソース 乾ひじき しょうゆ みりん 小松菜 人参 もやし 白すりごま 唐辛子 ごま油 豚肉 緑豆春雨 人参 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 塩 しょうゆ ごま油 こしょう	いも類 種実類 乳製品 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 果物 きのご類
5	水			焼きビーフン 卵スープ いちごジャム	豚肉 キャベツ 人参 ビーフン 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ピーマン 油 塩 しょうゆ こしょう 卵 鶏肉 人参 えのき チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう でんぶん いちごジャム	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 乳製品 果物 海そう
6	木			チキンライス&ハンバーグ 野菜スープ みかん	鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン バター ケチャップ トマトピューレ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン 塩 こしょう パセリ /赤ワイン 塩 こしょう ハンバーグ /みかん	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのご類 豆類
7	金			豚丼 わかめとコーンのスープ 県産ラフランスゼリー	豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 糸こんにゃく 生姜 油 酒 しょうゆ みりん 乾わかめ コーン 人参 えのき かまぼこ しょうゆ 塩 こしょう かつお節 県産ラフランスゼリー	種実類 小魚 卵 豆・豆製品 魚介類 緑黄色野菜 乳製品 果物 海そう
10	月			秘伝豆入り厚焼き玉子 もやしの炒め煮 さつまいものみそ汁	秘伝豆入り厚焼き玉子 もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 干し椎茸 ピーマン 油 かつお節 みりん しょうゆ さつまいも たまねぎ 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	種実類 魚介類 小魚 豆・豆製品 緑黄色野菜 果物 海そう きのご類
11	火			手作り鮭ふりかけ 磯辺和え 大根のそぼろあん煮	大根葉 鮭フレーク 白ごま 塩 ごま油 ほうれん草 人参 白菜 もやし のり しょうゆ 大根 里芋 人参 こんにゃく 生揚げ 豚ひき肉 グリンピース 砂糖 しょうゆ 酒 でんぶん	小魚 卵 果物 乳製品 豆類 きのご類 海そう
12	水			いわしの梅煮 卵の花入り すまし汁	いわしの梅煮 おから 鶏ひき肉 ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 油揚げ ちくわ 油 みりん しょうゆ みそ 酒 豆腐 人参 干し椎茸 かまぼこ 三つ葉 塩 しょうゆ かつお節	いも類 種実類 小魚 豆類 卵 乳製品 淡色野菜 果物 海そう きのご類
13	木			鶏肉と高野豆腐の甘辛煮 ごま入りお浸し どさんこ汁	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 高野豆腐 でんぶん 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ 小松菜 もやし 人参 しょうゆ 白ごま じゃがいも コーン 人参 豆腐 豚肉 ねぎ にんにく みそ バター	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 豆・豆製品 果物 海そう きのご類
14	金			フルーツポンチ 大豆ミートのキーマカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) カットゼリー ナタデココ りんごジュース 大豆ミート 玉ねぎ 大豆 さつまいも 人参 コーン グリンピース トマト水煮 ケチャップ 油 にんにく 生姜 塩 カレールウ	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう きのご類 肉類
17	月			酢豚 もずくスープ りんご	豚肉 生姜 酒 しょうゆ でんぶん じゃがいも 油 人参 玉ねぎ たけのこ もずく えのき 人参 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 しょうゆ こしょう ごま油 りんご /干し椎茸 ピーマン 砂糖 しょうゆ ケチャップ 酢 でんぶん	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 豆・豆製品
18	火			吹き寄せごはん 切干大根のごまねーずサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	えび しめじ 人参 鶏肉 酒 塩 しょうゆ みりん さつまいも 枝豆 切干大根いちよう 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 白すりごま マヨネーズ 豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ 煮干し	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
19	水			白身魚フライタルソース ゆでブロッコリー かぶとベーコンのスープ	白身魚フライ 油 卵 玉ねぎ 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー かぶ かぶの葉 しめじ ベーコン 玉ねぎ 人参 しょうゆ 塩 こしょう	いも類 種実類 小魚 乳製品 果物 海そう 豆・豆製品
20	木			有機ごぼう・人参給食 棒餃子 有機きんぴらごぼう すまし汁	棒餃子 ごぼう 人参 さつまいも 糸こんにゃく 油 砂糖 酒 しょうゆ いりごま 豆腐 花なると 干し椎茸 ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節	種実類 小魚 卵 乳製品 淡色野菜 海そう きのご類 豆類
21	金			回鍋肉丼 わかめ入り卵スープ ヨーグルト	キャベツ 人参 ピーマン たけのこ 生揚げ ねぎ 豚肉 酒 しょうゆ しょうが にんにく 豆腐 卵 えのき 人参 乾わかめ 塩 しょうゆ かつお節 でんぶん ヨーグルト /油 砂糖 しょうゆ みそ 豆板醤 酒 でんぶん	いも類 種実類 小魚 果物 海そう 豆類 魚介類
25	火			チキンみそカツ 切り昆布煮 小松菜とさつまいもみそ汁	チキンみそカツ 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつまいも 揚げ ごぼう うち豆 油 酒 みりん しょうゆ さつまいも 豆腐 油揚げ 小松菜 みそ 煮干し	種実類 小魚 卵 肉 淡色野菜 きのご類 豆類
26	水			ハンバーグ ケチャップソース ポイルキャベツ 根菜のミネストローネ	国産鶏肉と豚肉のハンバーグ ケチャップ 減塩ソース キャベツ 塩 /オリーブ油 トマト水煮 塩 こしょう パセリ ベーコン 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん セロリ マカロニ にんにく	いも類 種実類 小魚 きのご類 豆・豆製品 魚介類 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 海そう
27	木			ツナ浸し おでん ゆかりふりかけ みかん	ほうれん草 人参 もやし キャベツ ツナ しょうゆ 大根 人参 こんにゃく 結び昆布 さつまいも 一口がんも 酒 みりん 塩 しょうゆ かつお節 ゆかりふりかけ / みかん	種実類 小魚 乳製品 きのご類 肉 卵 豆類
28	金			わかさぎフリッター 切干大根のカレー炒め いも団子汁	わかさぎフリッター 油 さつまいも 生姜 人参 切干大根 糸こんにゃく ピーマン 油 みりん しょうゆ カレー粉 いもち 鶏肉 さつまいも 油揚げ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 塩 しょうゆ	いも類 種実類 卵 豆・豆製品 乳製品 果物 海そう きのご類