

11月こんだてひょう

R6. 11月

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
1	金			豚キムチ丼 もずくスープ	豚肉 白菜キムチ 白菜 生姜 にんにく ねぎ たら 醤油 ごま油 ごま もずく 干し椎茸 人参 豆腐 ねぎ 塩 醤油 こしょう かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜
5	火			つくねのおろしがけ ごま入りお浸し 白菜のみそ汁	とりつくね 大根 砂糖 酒 みりん 醤油 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま 白菜 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこ 海藻
6	水			ポロニアカツ ポイル野菜 たまごスープ	ポロニアカツ 油 ソース キャベツ 人参 塩 こしょう 卵 えのき 人参 豆腐 青梗菜 塩 醤油 こしょう かつお節	芋 魚 乳製品 果物 海藻
7	木			豆腐しゅうまい もやしの炒め煮 どさん子汁 みかん	豆腐しゅうまい もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 干し椎茸 ピーマン 油 醤油 みりん かつお節 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	卵 乳製品 海藻
8	金			キムタクご飯 鶏からあげ わかめスープ ミニゼリー(洋梨)	豚肉 白菜キムチ つぼ漬け ねぎ ごま油 醤油 鶏肉 にんにく しょうが 酒 醤油 たけのこ わかめ 人参 かまぼこ ねぎ しょうが 塩 醤油 こしょう 白ごま	芋 乳製品 卵 きのこ
11	月			鮭メンチカツ れんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	鮭メンチカツ 油 ソース れんこん つきこん 人参 さつま揚げ 油 砂糖 醤油 唐辛子 ごま 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 果物 きのこ 乳製品
12	火			ひじきのごまネーズサラダ 豚肉と大根の煮物 納豆	ひじき 醤油 みりん 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ツナフレーク ごま マヨネーズ 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ さやいんげん 生姜 砂糖 酒 / / 醤油 みりん 塩	芋 卵 乳製品 果物 きのこ
13	水			大豆と小魚さつま芋の揚げ煮 ワンタンスープ 手作りひじきふりかけ	大豆 片栗粉 さつまいも いりこ 油 砂糖 醤油 みりん ワンタン 豚肉 干し椎茸 白菜 人参 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油 ひじき ごま ゆかり 砂糖 醤油 みりん	豆製品 卵 緑黄色野菜 果物
14	木			いわしの梅煮 卵の花炒り すまし汁	いわし梅煮 おから 豚ひき肉 ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 油揚げ ちくわ 油 酒 みりん 醤油 みそ 春雨 干し椎茸 人参 なたとほうれん草 塩 醤油 かつお節	芋 卵 果物 淡色野菜 乳製品 海藻
15	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(桃 ラフランス りんご) バナナ 赤ワイン 砂糖 水 大豆ミート 玉ねぎ ひよこ豆 じゃが芋 人参 コーン グリンピース 油 / / にんにく 生姜 トマトケチャップ 塩 カレー粉 カレールー	魚 肉 卵 海藻 きのこ
18	月			大根葉ふりかけ ツナびたし 大根のピリ辛そぼろ煮	大根葉 ごま油 みりん 醤油 ごま かつお節 ツナフレーク ほうれん草 人参 キャベツ もやし 醤油 / 塩 醤油 豆板醤 片栗粉 豚ひき肉 生姜 大根 人参 筍 生揚げ こんにゃく グリンピース 酒 みりん オイスターソース /	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
19	火			中華丼 わかめスープ りんご	豚肉 生姜 酒 醤油 白菜 人参 筍 玉ねぎ きくらげ 青梗菜 油 醤油 塩 こしょう ごま油 わかめ 干し椎茸 人参 なたとねぎ ごま 醤油 塩 こしょう かつお節	芋 卵 乳製品
20	水			白身魚フライのタルタルソース ゆでブロッコリー かぶときのこのスープ	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 しめじ ベーコン 玉ねぎ 人参 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 乳製品 果物 海藻
21	木			吹き寄せごはん おかか和え 豆腐とえのきのみそ汁	鶏肉 しめじ 人参 さつまいも 枝豆 酒 塩 醤油 みりん 小松菜 白菜 人参 かつお節 醤油 豆腐 えのき わかめ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物
22	金			さばのみそ煮 有機きんぴらごぼう すまし汁	さばのみそ煮 有機ごぼう 有機人参 豚肉 糸こんにゃく 油 酒 砂糖 醤油 ごま 豆腐 干し椎茸 ほうれん草 なたと塩 醤油 かつお節	卵 乳製品 淡色野菜 果物 海藻
25	月			磯辺和え おでん ふりかけ(わかめ)	小松菜 キャベツ 人参 もやし のり 醤油 大根 人参 こんにゃく 昆布 さつま揚げ がんもどき 酒 みりん 塩 醤油 かつお節	肉 卵 果物 乳製品 きのこ
26	火			鶏肉と大豆の中華炒め わかめとえのきのスープ みかん	鶏肉 生姜 醤油 片栗粉 油 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 秘伝大豆 ピーマン ごま油 / わかめ えのき 人参 かまぼこ ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節 / 砂糖 みりん 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 乳製品
27	水			フレンチサラダ 白菜のクリームシチュー セレクトジャム(いちご/ブルーベリー)	キャベツ 人参 ブロッコリー ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ かぶ バター 米粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	芋 豆製品 魚 卵 果物 海藻
28	木			厚焼き玉子 お浸し 庄内風いも煮	厚焼き玉子 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 里芋 人参 ごぼう 豚肉 生揚げ 大根 こんにゃく ねぎ みそ	魚 乳製品 果物 海藻 きのこ
29	金			揚げぎょうざ 切干大根のカレー炒め 実だくさん汁	国産野菜餃子 油 豚ひき肉 生姜 人参 切干大根 ピーマン 油 みりん 醤油 カレー粉 白菜 人参 しめじ 生揚げ 小松菜 ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 海藻 果物