



月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食

対応食

4日(火)

【世界のスープめぐり 中国：ユイミータン】
・米飯
・牛乳
・八宝菜（えび抜き→豚肉増量）
・春巻き
・手作りきなこ大豆
・ユイミータン（卵抜き→鶏肉追加）

5日(水)

・黒糖パン
・牛乳
・オムレツ（ロースカツ）
・コロネーションチキン
・ほうれん草とコーンのソテー
・ミートスパゲティ

6日(木)

・米飯
・牛乳
・親子丼
・（卵抜き→豆腐・ふ・糸こんにゃく追加）
・さつまいもの天ぷら
・大根しらすの煮浸し
・みそ汁

7日(金)

・米飯
・牛乳
・ミートボールのクリーム煮
・（乳抜き→豆腐・ふ・糸こんにゃく追加）
・キャベツのスパゲティ
・れんこんのカレー炒め
・のりふりかけ

10日(月)

・米飯
・牛乳
・カレーライス
・チキンカツ
・チンゲンサイのソテー
・ヨーグルト（豆とうせりー）

通常食

対応食

11日(火)

・米飯
・牛乳
・おでん（うすら卵抜き→口天ぷら追加）
・たらこ磯辺天ぷら
・白菜の炒め煮
・もやしときゅうりのごま和え

12日(水)

・米飯
・牛乳
・さばのピリ辛焼き
・粉ふきもち
・高野豆腐の煮め煮
・こんにゃくのおかか煮
・ブロッコリーの和え物

13日(木)

・米飯
・牛乳
・鶏肉の南蛮漬け
・切り干し大根の煮物
・いんげんとうもろこしの炒め物
・白菜と小松菜のすもる

14日(金)

・米飯
・牛乳
・タコライス（チーズ抜き）
・マヨポテト
・キャベツのソテー
・コンソメスープ

17日(月)

・米飯
・牛乳
・照り焼きハンバーグ
・ジャーマンポテト
・三色ソテー
・マカロニスープ

通常食

対応食

18日(火)

・米飯
・牛乳
・じゃがいもの旨煮
・コンコンロック
・のり佃煮
・ごぼうサラダ

19日(水)

・米飯
・牛乳
・ゆりと野菜のカツ
・添え野菜
・鶏肉の炒め物
・人参とツナの炒め物
・みそ汁

20日(木)

・米飯
・牛乳
・厚揚げと豚肉のみそ炒め
・さつまいもスティック
・いかのオイスター炒め
・（いわ抜き→鶏肉追加）
・みかん

21日(金)

【和食の日献立】
・米飯
・牛乳
・さんまの甘辛だれかけ
・磯子ポテト
・小松菜と豚肉の炒め物
・ひじきの煮物
・すまし汁

25日(火)

・米飯
・牛乳
・ハーベキューチキン
・きのこスパゲティ
・大根の洋風煮
・チンゲンサイと豚肉の炒め物
・ミニりんごゼリー

通常食

対応食

26日(水)

・米飯
・牛乳
・肉団子の甘酢炒め
・じゃがいもの中華炒め
・ハオス
・わかめスープ

27日(木)

・米飯
・牛乳
・豚しゃがカレー風味
・干草焼き（米粉白魚フライ）
・こんぶ豆
・香梅の和え物

28日(金)

・米飯
・牛乳
・いわしの煮つけ
・金平ごぼう
・小松菜と鶏肉の炒め物
・白菜の煮浸し
・豚汁

健康的な食生活の合言葉
「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、健康的な食生活のために取り入れたい7品目の頭文字を並べたものです。

ま	豆類	
ご	胡麻（種実類）	
わ	わかめ（海藻類）	
や	野菜類	
さ	魚類（小さな魚）	
し	しいたけ（きのこ類）	
い	いも類・根菜類	

11月24日は
「和食の日」

2013年12月に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産として登録されました。和食には、色々な食材とその味を生かし、一汁三菜を基本として栄養のバランスがよいという特徴があります。また、食事の場で季節感を楽しんだり、行事との深い関わりの中で育まれてきたという特徴もあります。日本の文化として和食を味わいましょう。

