



# 11月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	麦茶 お野菜せんべい	鶏肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米・豆腐	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 ゼリー
2 (火)	麦茶 リンゴ	肉じゃが 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・納豆・みそ	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根	麦茶 蒸しパン
4 (木)	麦茶 さつまい	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	しらす	人参・小松菜・キャベツ きゅうり	麦茶 バナナ
5 (金)	麦茶 ウエハース	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	鶏肉	大根・人参・もやし きゅうり・玉葱	麦茶 鉄入りビスケット
6 (土)	麦茶 ハイハイ	野菜がゆ ミニゼリー 麦茶	米	しらす	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり	
8 (月)	麦茶 かぼちゃクッキー	鶏肉の煮物 さつまいの煮物 みそ汁 おかゆ	米・さつまい・みそ	鶏肉	玉葱・かぶ・きゅうり 人参・キャベツ・もやし	麦茶 蒸しパン
9 (火)	麦茶 ポーロ	厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 バナナ おかゆ	米・豆腐・マカロニ・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・きゅうり バナナ・大根・わかめ	麦茶 やさいもクッキー
10 (水)	麦茶 ウエハース	ほうれん草としらすの煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	しらす	ほうれん草・人参・玉葱 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 みそ蒸しパン
11 (木)	麦茶 マンナ	食パン 温野菜 すいとん リンゴ	食パン	鶏肉	大根・人参・ブロッコリー もやし・きゅうり・リンゴ	麦茶 しらすがゆ
12 (金)	麦茶 バナナ	肉じゃが 温野菜	じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 お野菜リング
13 (土)	麦茶 ハイハイ	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
15 (月)	麦茶 ウエハース	豚肉の煮物 温野菜 すまし汁 おかゆ	米・ふ	豚肉	玉葱・人参・ほうれん草 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 ポーロ
16 (火)	麦茶 小魚せんべい	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・バナナ	麦茶 やさいもクッキー



# 11月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 (水)	麦茶 ボーロ	ベビーハヤシ 温野菜	米	豚肉	玉葱・人参・かぶ きゅうり	麦茶 じゃが芋
18 (木)	麦茶 リンゴ	さつまいもがゆ 温野菜 肉団子煮 みそ汁	米・さつまいも	鶏挽肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・キャベツ	麦茶 小魚せんべい
19 (金)	麦茶 ゼリー	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 ボーロ
20 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
22 (月)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・バナナ	麦茶 蒸しパン
24 (水)	麦茶 みかん	しらす納豆 じゃが芋の煮物 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・みそ 納豆	しらす	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 焼き芋
25 (木)	麦茶 かぼちゃクッキー	食パン リンゴ 野菜スープ	食パン・じゃが芋	鶏肉	キャベツ・玉葱・もやし 人参・リンゴ	麦茶 お野菜ボーロ
26 (金)	麦茶 お野菜せんべい	鶏肉の煮物 スパサラダ ミニゼリー	米・スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	麦茶 鉄入りビスケット
27 (土)		おゆうぎ会 (おみやげ)				
29 (月)	麦茶 ウエハース	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・玉葱・きゅうり もやし	麦茶 かぼちゃクッキー
30 (火)	麦茶 ボーロ	豚肉の煮物 温野菜 スープ おかゆ	米	豚肉	白菜・玉葱・人参 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン



