


○○ 令和3年 11月 献立表 ○○ 

| | 1 (月) | 2 (火) | 3 (水) | 4 (木) | 5 (金) | 6 (土) |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
| 10時 | 菓子 | 果物 | 文化の日  | 菓子 | 果物 | 菓子 |
| 昼食 | 八宝菜 ひじきのがーリック炒め ご飯 ワカメスープ 果物 | お好焼き風卵焼き 野菜の和え物 玄米ご飯 味噌汁 果物 | | 魚の和風ハンバーグ 柿なます ご飯 野菜スープ 果物 | けんちん煮 ブロッコリーとツナのサラダ 紫黒米ご飯 味噌汁 果物 | トリニラ丼 味噌汁 果物 |
| 3時 | きな粉大福 | 紅玉りんごケーキ | | 黒ゴマラスク おやつ昆布 | のこのこがGETAI | 手作りプリン |
| | 8 (月) | 9 (火) | 10 (水) | 11 (木) | 12 (金) | 13 (土) |
| 10時 | 菓子 | 果物 | 菓子 | 果物 | 菓子 | 菓子 |
| 昼食 | 魚のかば焼き ひき肉と野菜のチャプチェ ご飯 味噌汁 果物 | チーズオムレツ 浦上そぼろ 玄米ご飯 コンソメスープ 果物 | 豚肉うどん ししゃも 里芋の煮物 果物 | ワカメチャンプル 蓮根のキムチ 玄米ご飯 味噌汁 果物 | きのこカレー ご飯 切り昆布の当座煮 かえり炒め 果物 | タピオカ ゆで卵 果物 |
| 3時 | ほうれん草蒸しパン | 黄粉クッキー | かき玉トースト おやつ昆布 | ピーマン | オレンジゼリー | シュガーラスク |
| | 15 (月) | 16 (火) | 17 (水) | 18 (木) | 19 (金) | 20 (土) |
| 10時 | 菓子 | 果物 | 菓子 | 果物 | 菓子 | 菓子 |
| 昼食 | 魚の葱味噌焼き ポパイサラダ ご飯 すまし汁 果物 | ツナ入り卵焼き 切干大根の炒め煮 玄米ご飯 味噌汁 果物 | チリコンカン 小松菜のおかか和え ご飯 豆乳スープ 果物 | とり汁 キャベツのせみソース 人参の甘煮 玄米ご飯 果物 | タンドリーサモーン ひじきの華風和え 紫黒米ご飯 野菜スープ 果物 | ナポリタン コンソメスープ 果物 |
| 3時 | 野菜ポッキー | 石垣もち | しらす入りおにぎり おやつ昆布 | 南瓜のおやき | 米粉ドーナツ | ポックスクッキー |
| | 22 (月) | 23 (火) | 24 (水) | 25 (木) | 26 (金) | 27 (土) |
| 10時 | 菓子 | 勤労感謝の日  | 菓子 | 果物 | 菓子 | 菓子 |
| 昼食 | 南瓜シチュー 小松菜ナムル レモンチップス 食パン 果物 | | 豆腐の中華風煮 レバーのマリアソース ご飯 味噌汁 果物 | チャーシュー リンゴと白菜のサラダ 玄米ご飯 中華スープ 果物 | 鶏と大根の煮物 小松菜の白和え 紫黒米ご飯 味噌汁 果物 | かしわ飯 かきたま汁 果物 |
| 3時 | 豆乳まんじゅう | | フルーツヨーグルト おやつ昆布 | 牛乳もち | スイートポテト | チーズ蒸しパン |
| | 29 (月) | 30 (火) | 3時のおやつには、牛乳が付きます。 都合により献立が変更の場合があります。 *おやつ (手作り) *菓子 (カンキョー自然館) *もも組さん以上は週に一回おやつと一緒に「おやつ昆布」を出します。よく噛む練習をします。 | | | |
| 10時 | 菓子 | 果物 | | | | |
| 昼食 | 魚のピザソース焼き 野菜ソテー 玄米ご飯 味噌汁 果物 | お誕生会 メニュー  | | | | |
| 3時 | たぬきおにぎり | お楽しみおやつ | | | | |