

# 献立予定表

R.1 11.月分

日	曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ	日	曜	10時 おやつ	昼食	3時 おやつ
1	金	牛乳 かりかりいりこ	パンプキンポターージュ スパゲティサラダ	プリン せんべい	16	土	フルーツ ムース	五目そうめん もやしときゅうりのナムル	牛乳 ジャムパン
2	土	牛乳 クラッカー	ちゃんぽん みかん	牛乳 クリームパン	18	月	みかん チーズ	コーンクリームシチュー ちりめんサラダ	ミルク 酒まんじゅう
4	月	振替休日			19	火	お茶 かりかり いりこ	煮魚 青菜の味噌汁	牛乳 コーンブレッド
5	火	オレンジ チーズ	魚の梅みそ焼き にぎやか味噌汁	お茶 牛乳もち	20	水	牛乳 せんべい	豆腐のかに玉焼き ポパイサラダ	ミルク さつま芋パイ
6	水	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐 バンバンジー	お茶 とうもろこしの 炊き込みご飯	21	木	牛乳 なし	里芋の旨煮 キャベツの味噌汁	ヨーグルト クッキー
7	木	お茶 せんべい	チキン南蛮 もやしとにらのスープ	ミルク 焼き芋	22	金	牛乳 ウエハース	ハンバーグ レタスの中華風スープ	お茶 チーズおなか おにぎり
8	金	牛乳 ポーロ	八宝菜 煮豆	牛乳 キッシュ風 オムレツ	23	土	勤労感謝の日		
9	土	ヨーグルト	パリパリ皿うどん きゅうりのたたき	牛乳 あんぱん	25	月	牛乳 りんご	親子カレー こぎつねサラダ	お茶 ぜんざい
11	月	牛乳 りんご	ハヤシライス ポテトサラダ	牛乳 フレンチ トースト	26	火	牛乳 ポーロ	鯖と野菜の甘酢あんかけ えのきのすまし汁	みかん チーズ
12	火	牛乳 ビスケット	鮭のマリネ ほうれん草スープ	ミルク なし クラッカー	27	水	お茶 かりかり いりこ	いり豆腐 春雨のマヨネーズサラダ	牛乳 フルーツサンド
13	水	牛乳 ウエハース	五目煮豆 なめこの味噌汁	お茶 甘辛団子	28	木	牛乳 バナナ	肉じゃが 切干大根のさっぱりサラダ	お茶 まさごもち
14	木	牛乳 クッキー	豚肉のマーメレード焼き 卵の中華スープ	人参ゼリー 乾パン	29	金	牛乳 せんべい	ヒレカツ 野菜スープ	ミルク きな粉クッキー
15	金	牛乳 バナナ	肉団子スープ ごまじゃこサラダ	ミルク ブルースコーン	30	土	牛乳 クラッカー	クリームスープスパゲティ もやしのゆかり和え	牛乳 メロンパン

## わんぱくだより

豆を食べて健康的な食生活を  
豆を2つに分けると・・・



=大豆=

高たんぱく質で脂質も含む



=いんげん豆・あずき=

高炭水化物で脂質は低い



いつものメニューに豆をプラス

【ビーンズカレーライス 4人分】



いつもの  
カレーうどん



豆 150g 肉 100g 芋 大1個 人参 小1本 玉ねぎ 中2個

\*ゆで豆を使えば簡単!  
\*肉を加えることでうま味がアップ!

【豆腐ハンバーグ 小4個】

じゃうー



塩1g 砂糖3g  
しょうゆ2g  
片栗粉 12g  
ニンニク少々



ひき肉 120g 焼き豆腐 100g 玉ねぎ 中1/2個

\*焼き豆腐を使うと水切りが簡単!  
\*ひき肉をよく練ることがポイント!