

# 11月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
1. 29	豚肉と大根のごまみそ煮 金時豆の煮付け、ごはん	バナナケーキ	豚肉、白みそ、金時豆	片栗粉、さとう すりごま	大根、人参、しいたけ、ねぎ
2. 16. 30	あんかけうどん、チーズ	せんべい	豚肉、チーズ	うどん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ
18	ビーフンスープ、リンゴのサラダ ごはん	コロコロラスク	豚肉	ビーフン、さとう	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ きゅうり、りんご
5. 19	ミネストローネ、白菜の和え物 ロールパン	ほうれん草とツナの 混ぜご飯	ベーコン、しらす	マカロニ、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース、白菜
6. 20	親子丼、れんこんの金平	人参ケーキ	鶏肉、卵	さとう	人参、玉ねぎ、みつば、れんこん
7. 21	豆腐の中華風炒め、スープ ごはん	焼うどん	豆腐、豚肉	さとう、片栗粉 ごま油	人参、エリンギ、チンゲン菜、かぶ 玉ねぎ、あさつき
8. 22	白身魚のみそ煮、卵の花の炒り煮 ごはん	もちもちチーズパン	白身魚、赤みそ、油揚 おから	さとう	しょうが、人参、干しいたけ、ねぎ
9	五目中華	バナナ	豚肉	中華そば	白菜、人参、もやし、ほうれん草
11. 25	鶏とさつま芋のうま煮、納豆和え ごはん	みかんヨーグルト	鶏肉、納豆	さつま芋、さとう マヨネーズ	玉ねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ コーン缶
12. 26	白菜のクリームシチュー ツナの和え物、食パン	そばろごはん	鶏肉、スキムミルク ツナ缶	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、パセリ もやし
13. 27	関東煮風、みそ汁、ごはん	13日 スイートポテト 27日 小倉サンド	生揚げ、はんぺん うずら卵、赤みそ	じゃが芋	大根、えのき茸
14. 28	白身魚の天ぷら、ゆかり和え パイン缶、ごはん	カルピス寒天	白身魚	小麦粉、油	キャベツ、人参、小松菜、パイン缶
誕生日会 15日	ドライカレー、コーンサラダ りんご	チーズケーキ	豚挽き肉	上新粉、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが キャベツ、コーン缶、りんご

# 10月の献立写真

1. 15. 29



生揚げの中華風炒め  
れんこんサラダ、ごはん

2. 16. 30



すき煮丼、南瓜の煮付

3. 17. 31



あんかけスパゲティ  
ブロッコリーの和え物

4. 18



白身魚のカレーソース  
ソテー、ごはん

5



あんかけきしめん  
チーズ

7. 21



のっぺい汁、春雨和え  
ごはん

8



鮭の豆乳シチュー  
ひじきの中華和え、食パン

9. 23



カレーソテー  
わかめスープ、ごはん

10. 24



ツナの柳川風  
さっぱり炒め、ごはん

11



さつま芋のかき揚げ  
おひたし、パイン缶、ごはん

12. 26



みそ煮込みうどん

28



高野豆腐のうま煮  
かき玉汁、ごはん

誕生日会



ビビンバ、スープ  
りんご

