11月よていこんだて

●・・・卵　◆・・・乳製品　◇えび　＊バラ科の果物　★アレルギー対応可能献立　※牛乳は毎日つきます。
※ｼｼｬﾓ、昆布、しらす干し、貝類などには小さなえびやかにがついていることがあります。

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
◇長崎ちゃんぽん （えび入り） スパイシーポテト パイン缶	文化の日	豚すき丼 みそ汁 いわしのカリカリフライ	●◆レーズンパン ◆白菜と肉ボールのクリーム煮 ほうれん草とコーンのサラダ 柿	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え
ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　しょうが　にんにく　えび　つと　もやし　人参　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　たけのこ　チンゲン菜　きくらげ　ごま油/じゃがいも　油/パイン缶/		精白米　豚肉　白滝　玉ねぎ　たもぎたけ　ほうれん草/じゃがいも　わかめ　長ねぎ　みそ/まいわし　水飴　とうもろこし　馬鈴薯　しょうが　米粉　パン粉　油/	レーズンパン　脱脂粉乳　卵　レーズン/豚肉　すりみ　豆腐　玉ねぎ　白菜　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳　豆乳/ほうれん草　ｺｰﾝ　ごま/	精白米/豆腐　豚肉　ﾋﾟｰﾏﾝ　玉ねぎ　長ねぎ　しょうが　にんにく　油/子持ちｶﾚｲﾌﾄししゃも　小麦粉　でん粉　油/ほうれん草　白菜　のり/
9日	10日	11日	12日	13日
◇パスタシーフードトマトソース ストローポテトサラダ 資生館小振替休業日	焼豚チャーハン 鶏肉の竜田揚げ ＊フルーツミックス	和風そぼろごはん みそ汁 秋刀魚スパイス揚げ	●◆豆パン ◆クリームシチューカレー風味 小松菜とベーコンのサラダ ＊洋なし缶	キーマカレー あさりのカリッとサラダ
ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ　ﾍﾞｰｺﾝ　えび　あさり　いか　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｾﾛﾘ　ﾊﾟｾﾘ　ホールトマト　小麦粉　油/ﾊﾑ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ｺｰﾝ　じゃがいも　油　白いりごま/	胚芽米　大麦　豚肉　長ねぎ　人参　玉ねぎ　ｺｰﾝ　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しょうが　にんにく　ごま油/鶏肉　しょうが　でん粉　小麦粉　油/みかん缶　桃缶　パイン缶　梨缶　りんご缶/	精白米　鶏肉　豆腐　切干大根　干ししいたけ　ひじき　ごぼう　人参　白いりごま/大根　油揚げ　みそ/秋刀魚　しょうが　にんにく　小麦粉　でん粉　油/	豆パン　卵　脱脂粉乳　甘納豆/豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ﾊﾟｾﾘ　油　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　牛乳　豆乳　ﾁｰｽﾞ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　油/小松菜　ﾍﾞｰｺﾝ　もやし　白いりごま/洋なし缶/	精白米　豚肉　玉ねぎ　人参　ｾﾛﾘ　しょうが　にんにく　大豆　ﾊﾟｾﾘ　ﾚｰｽﾞﾝ　ホールトマト　油　小麦粉/あさり　しょうが　小麦粉　でん粉　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　白いりごま/
16日	17日	18日	19日	20日
＊カレーラーメン 青のりポテト みかん	◆芽室コーンチャーハン ◆白花豆コロッケ 大根サラダ	ごはん 芋団子汁 納豆 手巻きのり ブリカツ	●◆背割りコッペ 鹿肉のチリコンカン ◆かぼちゃチーズフライ ＊りんご	ザンタレ丼 みそ汁 ナムル
ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ　豚肉　しょうが　にんにく　ﾒﾝﾏ　もやし　白菜　人参　玉ねぎ　ほうれん草　長ねぎ　わかめ　みそ　りんご　小麦粉　油/じゃがいも　青のり　油/みかん/	胚芽米　大麦　豚肉　長ねぎ　しょうが　にんにく　人参　玉ねぎ　ｺｰﾝ　干ししいたけ　ﾊﾞﾀｰ/白花豆　じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ　パン粉　でん粉　小麦粉　大豆たん白　油/大根　まぐろ水煮　きゅうり　人参　白いりごま/	精白米/鶏肉　じゃがいも　でん粉　人参　大根　ごぼう　長ねぎ/納豆/のり/鰯　パン粉　小麦粉　ライ麦粉　油/	背割りコッペ　卵　脱脂粉乳/鹿肉　豚肉　いんげん豆　玉ねぎ　人参　パセリ/かぼちゃ　チーズ　パン粉　牛乳　マーガリン　小麦粉　米粉　大豆たん白　油/りんご/	精白米　鶏肉　しょうが　にんにく　かたくり粉　油　小ねぎ/ｷｬﾍﾞﾂ　油揚げ　みそ/ほうれん草　もやし　人参　白いりごま/
23日	24日	25日	26日	27日
勤労感謝の日	ツナライス メンチカツ サイコロサラダ	ごはん ＊ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり	●◆黒コッペパン ◆かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き からし和え
	胚芽米　大麦　豆腐　まぐろ水煮　人参　ごぼう　干ししいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　油/豚肉　パン粉　玉ねぎ　小麦粉　大豆たん白　でん粉　油/ﾊﾑ　人参　きゅうり　ｺｰﾝ　ごま油/	精白米/豚肉　豆腐　白滝　玉ねぎ　白菜　長ねぎ　たもぎたけ　しょうが　にんにく　白すりごま　りんご　油/豚肉　鶏肉　ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　小麦粉　パン粉　でん粉　しょうが　油/きゅうり　ごま油　白いりごま/	黒コッペパン　卵　脱脂粉乳/ﾍﾞｰｺﾝ　かぼちゃ　玉ねぎ　ﾊﾟｾﾘ　小麦粉　ﾊﾞﾀｰ　油　牛乳　豆乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾁｰｽﾞ/ハム　キャベツ　きゅうり　コーン　玉ねぎ　でん粉　白いりごま　油/みかん/	精白米/鶏肉　豆腐　つきこんにゃく　人参　大根　ごぼう　長ねぎ/鰯　小麦粉　でん粉　生姜　白いりごま　油/小松菜　もやし　ハム/
30日	12月１日	12月2日	12月3日	12月4日
きつねうどん ごまみそポテト ＊りんご 山鼻小　振替休業日	ビビンバ ひじき春巻 ＊フルーツミックス	ごはん じゃがいものそぼろ煮 かれいのから揚げ（バーベキューソース） おひたし	●◆角食 ポトフ ★●ほっけのごまフライ ◆きなこクリーム	★●みそかつ丼 すまし汁 しょうが和え
ｿﾌﾄめん　油揚げ　つと　干ししいたけ　長ねぎ　たもぎたけ　ほうれん草/じゃがいも　白すりごま　みそ　油/りんご/	胚芽米　大麦　豚肉　豆腐　ﾒﾝﾏ　長ねぎ　しょうが　にんにく　人参　小松菜　もやし　白いりごま　ごま油/たけのこ　人参　豚肉　ひじき　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　でん粉　小麦粉　油/みかん缶　桃缶　パイン缶　梨缶/	じゃがいも　豚肉　玉ねぎ　人参　大豆　切干大根　干ししいたけ/かれい　でん粉　油/玉ねぎ　しょうが　にんにくでん粉/小松菜　もやし　鰹節/	角食　卵　脱脂粉乳/ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ　ﾍﾞｰｺﾝ　ｷｬﾍﾞﾂ　じゃがいも　人参　大根/ほっけ　小麦粉　卵　パン粉　白いりごま　油/豆乳　きな粉　コーンスターチ　バター/	精白米　豚肉　卵　小麦粉　パン粉　油　みそ　ごま油　白すりごま/豆腐　わかめ　干ししいたけ　長ねぎ/小松菜　白菜　しょうが/