

11月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま 様

| 日 | 曜 | こんだて名 | おもな材料 | Kcal |
|----|---|---|--|------|
| 1 | 金 | ごはん 若鶏のから揚げ甘辛ごま和え じゃがいもの素揚げ・ツナマカロニサラダ ロースハム・出し巻き・わらびもち | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)・ごま/いんげん/じゃがいも/マカロニ・まぐろ油漬け・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ・ケチャップ/ロースハム(乳製品含む)/たまご/わらび餅粉・きな粉/サラダ油・他 | 474 |
| 5 | 火 | ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごま・かつお 豚ロースかつ、かつソース・枝豆 絹揚げのすき焼き風煮もの りんごときゅうりのポテトサラダ フルーツ | 米・ひじき・ごま・かつおぶし/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/枝豆/絹あげ・白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/じゃがいも・にんじん・りんご・きゅうり・マヨネーズ/果実缶/サラダ油・他 | 454 |
| 6 | 水 | ごはん・1 食用ふりかけ ハンバーグ洋風きのこソース 青のり風味フライドポテト・ブロッコリー とうもろこしとホワイトソースのコロッケ こんにやくと豚肉のごま油炒め フィッシュソーセイジのケチャップ炒め | 米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・えのき・しめじ・デミグラスソース(小麦粉・ラード・トマトペースト・赤ワイン・ポークエキス・ビーフエキス・大豆たんぱく)・ケチャップ・ウスターソース/じゃがいも・青のり/ブロッコリー/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/こんにやく・豚肉・にんじん・ごま油/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他 | 492 |
| 7 | 木 | 7種のお野菜カレー ゼリー | 米/鶏肉・豚肉・豚ひき肉・牛ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・なす・トマト・いんげん・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・しょうが・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他 | 525 |
| 8 | 金 | ごはん・一口チキンのトマト煮 添え野菜(えんどう、にんじん、じゃがいも) 白身魚の磯辺フライ れんこんとベーコンの炒めもの キャベツとコーンのオーロラサラダ | 米/鶏肉・焼き衣(小麦粉・たまご)・トマト・玉ねぎ/えんどう/にんじん/じゃがいも/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/れんこん・ベーコン(乳製品含む)/キャベツ・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他 | 479 |
| 11 | 月 | ごはん サーモンのレモン風味焼き かぼちゃとさつまいものかき揚げ つくねのごま照り煮・えんどう 浦上そばろ・ミニ大福 | 米/サーモン・レモン/かぼちゃ・さつまいも・にんじん・衣(たまご・小麦粉・片栗粉・青のり)/とりひき肉・玉ねぎ・たまご・片栗粉・ごま/えんどう/干切りごぼう・豚肉・もやし・にんじん・かまぼこ/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他 | 485 |
| 12 | 火 | ごはん・1 食用ふりかけ 野菜とツナのトマトスパゲティ 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー ごぼうのきんぴら・大学いも | 米/(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・パプリカ・たまねぎ・まぐろ油漬け/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品含む)・ブロッコリー/ごぼう・にんじん/さつまいも・ごま/サラダ油・他 | 470 |
| 13 | 水 | 鮭と青菜のふりかけごはん | 米・さけ・青菜・ごま/中華めん・キャベツ・にんじ | 487 |

| | | | | |
|----|---|---|---|-----|
| | | 五目焼きそば・春巻き 絹あげと枝豆の甘口チリソース煮 厚焼きたまご きゅうりと寒天のサラダ | ん・玉ねぎ・赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけのこ・にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/絹あげ・枝豆・豆板醤・ごま油/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・とうもろこし/サラダ油・他 | |
| 14 | 木 | わかめごはん・若鶏の照り焼き 根菜のごまサラダ えびフライ・ミニトマト スパニッシュオムレツ つきこんにゃくの甘辛炒め | 米・わかめ/鶏肉/ごぼう・にんじん・れんこん・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉)/ミニトマト/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン・ブロッコリー/こんにゃく・にんじん・枝豆/サラダ油・他 | 484 |
| 15 | 金 | ごはん 揚げさんまのソース煮・付け合わせ野菜 ゆで卵・ポークウインナーのケチャップ炒め ごぼうとささみのごまサラダ ほうれん草の炒め物 | 米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん・かぼちゃ/たまご/ポークウインナー(乳製品含む)/ごぼう・鶏肉・にんじん・えだまめ・ごま・マヨネーズ/ほうれん草・とうもろこし/サラダ油・他 | 476 |
| 18 | 月 | ごはん・手作りふりかけ (かつおとごま、ちりめんじゃこ) ハンバーグトマトソース煮 フライドポテト えんどう・浦上そばろ ささみとキャベツのサラダ・ゆでとうもろこし | 米・かつおぶし・ごま・ちりめんじゃこ/鶏肉・豚肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・トマト水煮・玉ねぎ・トマト/じゃがいも/えんどう/ごぼう・にんじん・もやし・豚肉・かまぼこ・こんにゃく/ささみ・キャベツ・にんじん・マヨネーズ/とうもろこし/サラダ油・他 | 471 |
| 19 | 火 | ごはん 揚げさんまといんげんの甘辛煮 かぼちゃの素揚げ・卵焼き・ミニトマト ごぼうサラダ ほうれん草とうす揚げの炒め物 | 米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/かぼちゃ/たまご/ミニトマト/ごぼう・にんじん・えだまめ・とうもろこし・マヨネーズ/ほうれん草・うす揚げ/サラダ油・他 | 477 |
| 20 | 水 | きのこたっぷりハヤシライス・みかん | 米/牛肉・豚ひき肉・牛ひき肉・ベーコン(乳製品含む)・人参・ピーマン・トマト水煮・たまねぎ・エリンギ・えのき・しめじ・にんにく・しょうが・ハヤシルウ・バター・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン/みかん/サラダ油・他 | 602 |
| 21 | 木 | ごはん・キャベツメンチかつ、ソースかけ きぬさやのおかか和え ひじきと鶏ひき肉の五目煮 りんごとさつまいものサラダ・ゆで卵 | 米/キャベツ・牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・鶏ひき肉・人参・うす揚げ・枝豆/りんご・きゅうり・さつまいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他 | 470 |
| 22 | 金 | きのこの炊き込みご飯 サーモンのレモン風味焼き 野菜の磯辺風味かき揚げ つくねのごま照り煮・えんどう 干し大根と豚肉のうま煮 さつまいもの甘煮 | 米・まいたけ・しめじ・ごぼう・れんこん・にんじん・しいたけ・うす揚げ・えだまめ・鶏肉/サーモン・レモン/玉ねぎ・にんじん・いんげん・衣(たまご・小麦粉・片栗粉・青のり)/とりひき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製品を含む)・片栗粉・ごま/えんどう/干し大根・豚肉・うす揚げ・にんじん/さつまいも/サラダ油・他 | 476 |
| 25 | 月 | ごはん・さばの竜田揚げ 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう ポークウインナーのケチャップ炒め フルーツ | 米/さば・片栗粉・小麦粉・しょうが/じゃがいも・パセリ/にんじん/豚肉・長ねぎ・にんじん・えのき・つきこんにゃく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウインナー(乳製品含む)・ケチャップ/果実缶/サラダ油・他 | 487 |
| 26 | 火 | ごはん 鶏肉のから揚げ・マカロニミート炒め | 米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・トマト缶・玉ねぎ/かぼちゃ・ | 495 |

| | | | | |
|----|---|---|--|-----|
| | | かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物 黒糖わらびもち | にんじん・魚すり身/小松菜・うす揚げ・かつおぶし/ わらびもち粉・黒糖・きなこ/サラダ油・他 | |
| 27 | 水 | ごはん・豚肉の生姜焼き風 ゆでさつまいも・ミニトマト 白身魚のフライ 揚げごぼうのごまがらめ きゅうりとコーンのオーロラサラダ | 米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/さつまいも/ミニトマト/ ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/ ごぼう・にんじん・ごま/きゅうり・とうもろこし・マヨネ ーズ・ケチャップ/サラダ油・他 | 472 |
| 28 | 木 | おにぎり・ちくわの2色揚げ 枝豆・里芋ときぬ揚げ、人参のおかか煮 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め ミニ大福 | 米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・衣(小麦粉・片栗 粉・たまご・カレー粉・青のり)/枝豆/さといも・絹あ げ・にんじん・かつおぶし/牛肉・アスパラガス・とう もろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他 | 464 |
| 29 | 金 | ごはん・野菜と大豆のキーマカレー ゼリー | 米/牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・パプ リカ・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・セロリ・た まねぎ・大豆・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パー ム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、 デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウ ダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、 オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ ケチャップ/サラダ油・他 | 529 |