

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
1	月	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・こんにゃく・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
2	火	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 こんにゃ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))/こんにゃく・豚肉・にんじん・ごま油/魚肉ソーセイジ/サラダ油・他
4	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
5	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
8	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/千切りごぼう・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
9	火	ごはん・1食用ふりかけ 野菜とツナのトマスパゲティ 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
10	水	鮭と青菜のふりかけごはん 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	米・さけ・青菜・ごま/中華めん・キャベツ・にんじん・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
11	木	わかめごはん・若鶏の照り焼き 根菜のごまサラダ 貝柱風味フライ、ケチャップソース 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/魚すり身・片栗粉・ほたてエキス・大豆たんぱく・米粉・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/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
12	金	ごはん 揚げさばのソース煮・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 ちや/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
15	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・浦上そぼろ 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・こんにやく/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
16	火	ごはん 揚げあじといんげんの甘辛煮 かぼちやの素揚げ・卵焼き ごぼうサラダ・ロースハム ほうれん草とうす揚げの炒め物	米/あじ・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/かぼちや /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/ロースハム(乳製品含む)・ほう れん草・うす揚げ/サラダ油・他
17	水	きのこたつぷりハヤシライス・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
18	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
19	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
22	月	ごはん 鶏肉のから揚げ・マカロニミート炒め かぼちやとにんじん、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	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 や・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
24	水	ごはん・豚肉の生姜焼き風 赤ピーマンのソテー・ゆでさつまいも 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/赤ピーマン/さつまいも /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
25	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

26	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・パブリカ・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
29	月	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
30	火	ごはん・和牛メンチかつ ブロッコリーのおかか和え すき焼き風煮もの ほうれん草オムレツ フルーツ	米/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))/ブロッコリー・赤パブリカ・おかか/白菜・牛肉・こんにゃく・にんじん・しいたけ・ねぎ/たまご・ほうれんそう/果実缶/サラダ油・他