

# 11月 こんだてよていひょう

2009

ひがししょう

ひにち	よび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー (kcal)	
			牛乳	おもにからだをつくるもの(赤)	おもにおつやちからのもとになるもの(黄)	おもにからだのちょうしをととのえるもの(緑)		
2	月	むぎごはん だいこんのそぼろに かきたまみそしる たまごドーナツ		とりにく とうふ みそ たまご わかめ		むぎ さとう あぶら さといも こむぎこ でんぷん グラニューとう	さやいんげん だいこん にんじん ねぎ	704
4	水	しょくパン ビーンズグラタン ラタトゥイユ いちごジャム		いんげんまめ ウィンナー チーズ スキムミルク		バター マカロニ こむぎこ ジャム あぶら	たまねぎ コーン しめじ なす ほうれんそう にんにく ピーマン ズッキーニ トマトかん	638
5	木	きのこカレー ふくじんづけ フレンチサラダ		ぶたにく スキムミルク こなチーズ ハム		むぎ さとう あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ コーン にんじん まいたけ しめじ キャベツ グリーンピース ふくじんづけ きゅうり	613
6	金	さつまいもピラフ さばのカレーチーズやき こまつなのソテー いしのスープ		ウィンナー さば こなチーズ		さつまいも バター むぎ あぶら	たまねぎ みかんジュース グリーンピース こまつな コーン じゃがいも ズッキーニ にんじん キャベツ ねぎ	646
9	月	むぎごはん とうふのチリソース ワンタンスープ		ぶたにく とうふ えび わかめ		むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら わんたんのかわ	にんにく ふるね にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ はくさい	598
10	火	ハッシュドビーフ やさいスープ		ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ベーコン		むぎ バター こむぎこ あぶら	パセリ ふるね にんにく ごぼう たまねぎ トマトかん グリーンピース にんじん キャベツ	639
11	水	さくらえびのかきあげうどん おひたし フルーツ		さくらえび かつおぶし		でんぷん あぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ フルーツ	634
12	木	むごごはん とりにくとさつまいものあげに みそしる フルーツ		とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ		むぎ あぶら でんぷん さとう さつまいも	ふるね ほししいたけ にんじん グリーンピース ねぎ フルーツ	701
13	金	イカドリヤ とうふとチンゲンサイのスープ かたぬきチーズ		いか チーズ ベーコン とうふ		バター こむぎこ むぎ でんぷん	コーン しめじ たまねぎ トマトかん にんにく ピーマン チンゲンサイ	650
16	月	むぎごはん なまあげのごもくに みそしる フルーツ		ぶたにく なまあげ みそ わかめ		むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ふるね ほししいたけ にんじん コーン ねぎ フルーツ	644
17	火	わかめごはん ツナのコロケ ごまあえ みそしる		わかめ あぶらあげ みそ ツナ		むぎ あぶら ごま さとう さといも	こまつな はくさい ねぎ	608
18	水	ソフトめん カレーソース ビーンズサラダ フルーツ		ぶたにく こなチーズ ぎゅうにく だいた スキムミルク チーズ		あぶら じゃがいも マヨネーズ	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ えだまめ きゅうり コーン フルーツ	696
19	木	むぎごはん ちくぜんに みそしる フルーツ のりのつくだに		とりにく みそ こんぶ わかめ ちくわ のりつくだに		むぎ あぶら こんにやく さとう ふ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリーンピース たまねぎ ねぎ フルーツ	585
20	金	むぎごはん かつおふりかけ にじますのやさいあんかけ こふきいも みそしる		ます みそ とうふ わかめ かつおふりかけ		むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	しめじ ほししいたけ えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ	618
24	火	ピピンバ オニオンスープ		ぶたにく たまご みそ ベーコン		むぎ ごま ごまあぶら さとう	にんじん ぜんまい ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	607
25	水	むぎごはん まぐろのミックスあげ おひたし かきたまみそしる		まぐろ たまご とうふ わかめ みそ		むぎ さつまいも あぶら さとう	にんじん えだまめ こまつな キャベツ コーン ねぎ	619
26	木	ひじきごはん やしししゃも ごもくまめ すましじる すりおろしりんご		とりにく ひじき ししゃも だいた あぶらあげ とうふ		むぎ こんにやく さとう ふ	にんじん ほししいたけ グリーンピース ごぼう ねぎ	560
27	金	コッペパン じゃがいもとウィンナーのトマトに りんごサラダ プルーンヨーグルト		ベーコン ウィンナー プルーンヨーグルト		じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ レーズン トマトかん グリーンピース パインかん キャベツ きゅうり りんご	681
30	月	むぎごはん みそおでん やさいのピーナッツあえ フルーツ		こんぶ ちくわ さつまあげ みそ		むぎこんにやく さといも さとう でんぷん ピーナッツ	だいこん キャベツ ほうれんそう フルーツ	622

☆11月2～6日

読書旬間特別献立

・物語に出てくる料理をだします

11月2日(月)  
バムとケロのにちようび

11月4日(水)  
レミーのおいしい  
レストラン

11月5日(木)  
きょうはなんて  
うんがいいんだろう

11月6日(金)  
おおかみと石のスープ

本は心の  
栄養です!!



ドーナツ



ラタトゥイユ



きのこカレー



石のスープ