

11月こんだてよていひょう

献立変更版

ひ	よ う び	つ ま み	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) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
9	木		あげパン	こむぎこ ショートニング さとう こめ油	だっしふんにゅう きなこ		652 3.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はっぼうさい (別付け うすらのたまご)	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ	
			わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ いら	
10	金		むぎごはん	こめ むぎ			743 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トングドゥフ	こめ油 さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく なまあげ	ふるね ほししいたけ にんじん いんげん	
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
			バイクドチーズケーキ	さとう こむぎこ	クリームチーズ なまクリーム たまご ヨーグルト		
13	月		むぎごはん	こめ むぎ			553 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご		
			ごもくまめ	こんにゃく さとう	だいず とりにく こんぶ ちくわ	ごぼう にんじん グリンピース	
			みそしる		とうふ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
			くだもの			りんご	
			かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおけずりぶし		
15	水		むぎごはん	こめ むぎ			592 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	セロリ たまねぎ キャベツ にんじん	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん(缶) パイン(缶) リンゴ(缶)	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		