

# 11月献立カレンダー

|     | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  |
|-----|---|---|--|---|--|
|     |   | 1日  | 2日   | 3日  | 4日   |
| 献立  |   | ご飯<br>たらのごま味噌焼き<br>キャベツのおかか和え<br>しめじとニラのすまし汁  | ご飯・キャンディチーズ<br>ツナ大豆炒め<br>白菜の和風サラダ<br>じゃが芋とコーンのスープ      |   | おにぎり<br>からあげ・バナナ<br>ウインナー・かぼちゃスティック<br>ブロッコリーのごま和え |
| おやつ |   | バナナケーキ  | 春巻きの皮アップルパイ  |   | ポップコーン   |
|     | 7日  | 8日  | 9日   | 10日   | 11日  |
| 献立  | ご飯<br>白身魚の照り焼き<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁・オレンジ        | カレーピラフ<br>コンソメスープ<br>バナナ                      | ロールパン<br>鶏肉と野菜のシチュー<br>ブロッコリーのしらす和え                    | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>すまし汁・バナナ     | ご飯<br>肉じゃが<br>小松菜のしらす和え<br>豆腐とわかめの味噌汁              |
| おやつ | お誕生日ケーキ                                       | 豆乳きな粉プリン                                      | 昆布おにぎり   | ジャムサンド                                      | おふラスク  |
|     | 14日   | 15日   | 16日  | 17日   | 18日  |
| 献立  | ご飯・オレンジ<br>さわらの梅みそ焼き<br>ひじきの炒り煮<br>白菜と水菜のすまし汁 | 豚肉のケチャップパスタ<br>レタスと豆腐のスープ<br>バナナ              | ご飯・油揚げと長ねぎのみそ汁<br>鶏肉の竜田揚げ<br>青のりポテト<br>彩り野菜サラダ         | ご飯<br>カレイのパン粉焼き<br>ちくわともやし磯辺和え<br>春雨スープ・りんご | ひじきと鶏のそぼろ丼<br>小松菜とうす揚げのみそ汁<br>バナナ                  |
| おやつ | スイートポテト                                       | チーズおかかおにぎり                                    | フルーチェ  | パンプキンケーキ                                    | フライドポテト  |
|     | 21日   | 22日   | 23日  | 24日   | 25日  |
| 献立  | ご飯・りんご<br>鮭のごま煮<br>レンコンサラダ<br>玉ねぎと麩のみそ汁       | 焼きビーフン<br>スープ<br>みかん                          |  | わかめご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>トマト・切干大根の煮物<br>みそ汁  | ロールパン<br>ハヤシシチュー<br>ブロッコリーおかか和え<br>バナナ             |
| おやつ | お誕生日ケーキ                                       | ぶどうゼリー  |  | きな粉クッキー                                     | さつま芋おにぎり   |
|     | 28日   | 29日   | 30日  |   |  |
| 献立  | ご飯・りんご<br>ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ         | ご飯・キャンディチーズ<br>豚肉の生姜焼き<br>春雨とツナのサラダ<br>きのこスープ | ご飯・もずくのみそ汁<br>たらのカレーフリッター<br>ほうれん草とえのきのお浸し<br>かぼちゃのソテー |   |  |
| おやつ | もちもちじゃがチーズ                                    | ごまポンデケーキ                                      | みかんヨーグルト   |   |  |