



11月予定献立表



日	曜日	献立		材 料		
		昼 食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	月	ご飯(白米)・かぶの味噌汁・ししゃもの香味揚げ・納豆和え・りんご	牛乳・あべかわマカロニ	いりこ/スキムミルク/ししゃも/納豆/牛乳/きな粉	半つき米/押麦/三温糖/片栗粉/調合油/マカロニ/黒砂糖	かぶ/かぼちゃ/人参/たまねぎ/ねぎ/キャベツ/きゅうり/もやし/青のり/りんご
2	火	ご飯(玄米)・味のり・チキンピーンズ・鶏の照り焼き・磯サラダ・バナナ	豆乳・バナナヨーグルトケーキ	鶏肉/ベーコン/大豆/ホイップクリーム/プロセスチーズ/豆乳/ヨーグルト	玄米/じゃがいも/三温糖/炒りごま/ごま油/薄力粉/調合油	味付けのり/人参/たまねぎ/マッシュルーム/トマト/トマトジュース/グリーンピース/しょうが/きゅうり/もやし
3	水	文化の日				
4	木	ご飯(白米)・中華丼・華しゅうまい・ナムル・キウイ	お茶・おにぎり	豚肉/華しゅうまい/うすら卵 缶/いか	半つき米/押麦/片栗粉/ごま油/三温糖/玄米/炒りごま	人参/たまねぎ/きくらげ/はくさい/たけのこ ゆで/チンゲンサイ/もやし/ほうろく/オクラ/きゅうり/干しひじき/人参/大根/もやし/ごぼう/ねぎ/れんこん/さやいんげん/ブロッコリー/みかん
5	金	ご飯(玄米)・ひじきのふりかけ・団子汁・牛肉とれんこんのカレー煮・ブロッコリー・みかん	牛乳・ラスク	しらす/豚肉/油揚げ/いりこ/スキムミルク/牛肉/牛乳	玄米/炒りごま/じゃがいも/薄力粉/こんにゃく/なたね油/三温糖/食パン	味付けのり/人参/たまねぎ/干しひじき/人参/大根/もやし/ごぼう/ねぎ/れんこん/さやいんげん/ブロッコリー/みかん
6	土	ミートスパゲティー・キャベツとツナの炒め・れんこんのおかか煮・柿	お茶・甘納豆パン	牛ミンチ/鶏ミンチ/プロセスチーズ/シーチキン/かつお節	マカロニ/三温糖/ぶどうパン	人参/セロリー/たまねぎ/キャベツ/コーン/れんこん/柿
8	月	ご飯(白米)・納豆・切干大根の味噌汁・さばの竜田揚げ・かみかみサラダ・オレンジ	牛乳・カリカリトースト	納豆/油揚げ/木綿豆腐/いりこ/スキムミルク/いか/牛乳/ベーコン	半つき米/押麦/片栗粉/調合油/ごま油/三温糖/食パン	切干大根/人参/大根/ねぎ/しょうが/きゅうり/もやし/オレンジ
9	火	ご飯(白米)・大根ポトフ・サーモンのフライ・しそスパゲティー・柿	牛乳・和風ホットケーキ	ウインナー/鮭/牛乳	半つき米/押麦/じゃがいも/薄力粉/パン粉/なたね油/スパゲツ	人参/たまねぎ/コーン/キャベツ/セロリー/パセリ/しそ/柿/いちご
10	水	ご飯(白米)・ふりかけ・南瓜スープ・大豆バーグ・フレンチサラダ・りんご	お茶・芋ご飯	かつお節/しらす/鶏肉/スキムミルク/鶏ミンチ	半つき米/押麦/炒りごま/パン粉/片栗粉/三温糖/調合油/さつまい	焼きのり/人参/たまねぎ/日本かぼちゃ/パセリ/れんこん 根茎、ゆで/ねぎ/しゅうが/きゅうり/もやし/みかん
11	木	ご飯(玄米)・味のり・かき玉汁・ごまみそ煮・ブロッコリーの塩炒め・バナナ	牛乳・丸ボーロ	かまぼこ/卵/厚揚げ/牛乳	玄米/さといも/こんにゃく/炒りごま/なたね油/薄力粉/無塩バター	味付けのり/しめじ/えのき/人参/たまねぎ/ねぎ/わかめ/昆布/ごぼう/れんこん/本根/干しいたけ/ブロッコリー/みかん
12	金	ご飯(玄米)・わかめスープ・スタミナ焼き・厚揚げとしいたけの煮物・みかん	豆乳・バナナレーズンコーン	豚肉/厚揚げ/豆乳	玄米/緑豆はるさめ/炒りごま/調合油/三温糖/コーンフレーク	わかめ/人参/えのき/しめじ/はくさい/ねぎ/たまねぎ/もやし/にら/にんにく/しょうが/昆布/みかん
13	土	煮込みうどん・茎わかめの煮物・南瓜のチーズ焼き・みかん	お茶・ねじりパン	鶏肉/油揚げ/卵/かまぼこ/いりこ/牛肉/プロセスチーズ	うどん ゆで/三温糖/炒りごま/ねじりパン	人参/大根/ごぼう/ねぎ/茎わかめ/かぼちゃ/みかん
15	月	ご飯(白米)・ワンタンスープ・イカ天・ひじきの煮物・りんご	牛乳・お好み焼き	豚ミンチ/牛肉/高野豆腐/竹輪/牛乳/鶏ミンチ/卵/しらす/かつお	半つき米/押麦/春巻きの皮/調合油/こんにゃく/三温糖/薄力粉	ねぎ/チンゲンサイ/人参/干しひじき/さやいんげん/りんご/キャベツ/青のり
16	火	ご飯(玄米)・味のり・ブロッコリーの味噌汁・筑前煮・干草和え・キウイ	牛乳・手作り栗一ムパン	卵/いりこ/スキムミルク/鶏肉/高野豆腐/油揚げ/牛乳/脱脂乳/ウインナー	玄米/さといも/こんにゃく/三温糖/調合油/強力粉1等/上白糖	味付けのり/ブロッコリー/たまねぎ/人参/えのき/れんこん/しいたけ/ごぼう/ほうろく/オクラ/キャベツ/きゅうり/人参/えのき/たけのこ
17	水	ご飯(白米)・納豆・すまし汁・れんこんのつくね揚げ・チンゲン菜の煮浸し・オレンジ	お茶・手巻き寿司	納豆/かまぼこ/木綿豆腐/いりこ/鶏ミンチ/かにかま/シーチキン/干しいたけ	半つき米/押麦/三温糖/片栗粉/なたね油/玄米/炒りごま	大根/人参/えのき/たけのこ/わかめ/れんこん/干しいたけ/しょうが/チンゲン菜/オレンジ/焼きのり
18	木	ご飯(玄米)・ミネストローネ・きのこハンバーグ・大根サラダ・バナナ	牛乳 さくら組クッキング スイートポテト	鶏肉/ロースハム/牛乳/卵	玄米/スパゲティー/じゃがいも/三温糖/さつまいも/無塩バター	たまねぎ/人参/キャベツ/にんにく/トマト/セロリー/パセリ/えのき/しめじ/昆布/だいこん/ブロッコリー/みかん
19	金	ご飯(白米)・ふりかけ・もずく汁・手羽元のさっぱり煮・小松菜のソテー・みかん	豆乳・卑弥呼スナック	かつお節/しらす/鶏肉/いりこ/豆乳/だいすい/いりこ	半つき米/押麦/炒りごま/三温糖/さつまいも	焼きのり/たまねぎ/人参/干しいたけ/わかめ/しょうが/小松菜/コーン/エリンギ/ピーマン/みかん
20	土	ちゃんぽん・大根と厚揚げの煮物・チーズ・柿	お茶・あんトースト	豚肉/むぎいかり/スキムミルク/油揚げ/プロセスチーズ	中華めん ゆで/三温糖/あんトースト	人参/たまねぎ/きくらげ/キャベツ/もやし/ねぎ/だいこん/柿
22	月	ご飯(白米)・味のり・味噌おでん・中華サラダ・ブロッコリー・キウイ	豆乳・スコーンジャム添え	うすら卵 缶/竹輪/厚揚げ/スキムミルク/豆乳/牛乳	半つき米/押麦/さといも/こんにゃく/三温糖/調合油/ごま油/小麦粉	味付けのり/人参/大根/乾燥わかめ/きゅうり/もやし/ブロッコリー/キウイ/りんご/柿
23	火	勤労感謝の日				
24	水	ご飯(白米)・納豆・和だしのスープ・鮭のしょうが焼・酢味噌和え・柿	牛乳・寒天・ごまクッキー	納豆/鶏 ささ身/かつお節/鮭/牛乳	半つき米/押麦/三温糖/炒りごま/薄力粉/調合油	切干大根/たまねぎ/人参/えのき/たけのこ/にら/しょうが/キャベツ/きゅうり/柿/寒天/ぶどうシロップ
25	木	きのこご飯・豆腐の味噌汁・チキンカツ・柿と青梗菜の和物・ミートスパゲティー・ブロッコリー・りんご	お楽しみ お誕生会	木綿豆腐/油揚げ/いりこ/スキムミルク/鶏肉/牛ミンチ/プロセスチーズ	玄米/片栗粉/薄力粉/調合油/三温糖/スパゲティー	ごぼう/人参/小松菜/わかめ/たまねぎ/ねぎ/しょうが/にんにく/柿/チンゲン菜/しいたけ/セロリー/ブロッコリー
26	金	ご飯(白米)・味のり・中華スープ・ひじきのサラダ・厚揚げと昆布の煮物・みかん	お茶・金時豆・クラッカー	豚肉/シーチキン/厚揚げ/豆きんとん	半つき米/押麦/マロニー/炒りごま/三温糖/きざら/じゃがいも	味付けのり/人参/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/干しひじき/きゅうり/もやし/小松菜/昆布/みかん
27	土	カレーうどん・チーズと野菜のサラダ・もやしのソテー・バナナ	お茶・メロンパン	鶏肉/プロセスチーズ/スキムミルク/ベーコン	うどん/じゃがいも/メロンパン	キャベツ/ねぎ/人参/たまねぎ/にんにく/きゅうり/セロリー/りんご/もやし/バナナ
29	月	ご飯(白米)・納豆・かぶの味噌汁・さばの煮つけ・さつま芋サラダ・みかん	お茶・きつねうどん	納豆/いりこ/スキムミルク/さば/竹輪/かまぼこ	半つき米/押麦/三温糖/調合油/うどん ゆで	かぶ/かぼちゃ/人参/たまねぎ/ねぎ/しょうが/キャベツ/セロリー/きゅうり/コーン/だいこん/みかん
30	火	ご飯(玄米)・白菜と肉団子のスープ・五目豆・ブロッコリーサラダ・キウイ	お茶・フルーツヨーグルト	鶏ミンチ/牛肉/大豆/竹輪/ロースハム/ヨーグルト	玄米/片栗粉/緑豆はるさめ/こんにゃく/三温糖	味付けのり/しょうが/はくさい/人参/干しいたけ/干しひじき/ブロッコリー/コーン/きゅうり/本根/キ

☆☆クッキング☆☆

スコーン りんごジャム添え

材料(10ケ分)

- 小麦粉 150 (ジャム)
- 全粒粉(小麦粉代用可) 50
- ベーキングパウダー 8
- グラニュー糖 10
- 塩 1
- バター 100
- 牛乳 100
- りんご 1ケ
- 砂糖 20
- レモン汁 少々

作り方

- ①バターは1cm角に切り、冷やしておく。
- ②粉類を合わせ、ふるっておく。
- ③ボウルに粉類、グラニュー糖、塩、バターをいれる。
- ④ドレッジでバターを切るように混ぜ合わせる。
- ⑤バターと粉がサラサラになったら、牛乳をいれ、ひと固まりにこねる。
- ⑥鉄板に生地を広げ、三角状に切り、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑦りんごを皮付きのまま、みじん切りにし、鍋にりんごと砂糖、レモン汁を入れ、ことこと煮る。 スコーンとりんごジャムの相性Goodです☆

