



## 親こっ子プラス 11月の献立表



| 日  | 曜日 | ランチ                                    | 食材   |
|----|----|--|--|
| 1  | 火  | 麻婆豆腐・きゅうりとちくわの中華和え・味噌汁・ご飯・果物           | 豆腐・挽肉・長ねぎ・ニンジン・<br>椎茸・きゅうり・ちくわ・果物              |
| 2  | 水  | 鮭と秋野菜のクリーム煮・ジャーマンポテト・スープ・ご飯・果物         | 鮭・人参・南瓜・生クリーム・牛乳・じゃがいも・<br>ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ご飯・果物 |
| 4  | 金  | お楽しみメニュー♪(麺食)                          | +.*ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪+.*                     |
| 7  | 月  | 豚バラ肉と里芋の照り煮・青菜のおひたし・<br>味噌汁・ご飯・果物      | 豚バラ肉・里芋・ニンジン・青菜・<br>しめじ・豆腐・わかめ・果物              |
| 8  | 火  | 春巻き・野菜のピクルス・わかめスープ・ご飯・果物               | 春巻きの皮・豚ひき肉・タケノコ水煮・人参・<br>きゅうり・わかめ・果物           |
| 9  | 水  | 鱈フライ・コールスローサラダ・<br>きんぴらゴボウ・お味噌汁・ご飯・果物  | 鱈・キャベツ・ハム・コーン・ごぼう・人参・ちくわ・果物                    |
| 10 | 木  | カレーライス・トマトのマリネ・フルーツサラダ                 | 人参・玉ねぎ・じゃがいも・豚肉・カレー粉・<br>トマト・バナナ・ヨーグルト         |
| 11 | 金  | お楽しみメニュー♪(パン食)                         | +.*ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪+.*                     |
| 14 | 月  | おでん・青菜の胡麻和え・<br>ご飯・果物・トマト寒天            | 大根・卵・さつま揚げ・はんぺん・つみれ・<br>青菜・トマトジュース・寒天・果物       |
| 15 | 火  | 回鍋肉・春雨サラダ・お味噌汁・ご飯・果物                   | 豚肉・人参・キャベツ・コーン・春雨・きゅうり・ハム・果物                   |
| 16 | 水  | 鮭コロッケ・春雨サラダ・お味噌汁・果物                    | 鮭・ジャガイモ・春雨・キュウリ・ハム・<br>コーン・キャベツ・果物・調味料         |
| 17 | 木  | ハンバーグ・ポテトサラダ・<br>ご飯・味噌汁・果物             | 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ウィンナー・果物・味噌・えのき・しめじ               |
| 18 | 金  | お楽しみメニュー♪(麺食)                          | +.*ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪+.*                     |
| 21 | 月  | 豚肉のしょうが焼き・キャベツの<br>塩昆布和え・味噌汁・果物        | 豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・キャベツ・<br>塩昆布・果物                 |
| 22 | 火  | 蒸し焼売・中華きゅうり・ご飯・<br>卵スープ・ご飯・果物          | 焼売の皮・挽肉・コーン・ネギ・きゅうり・卵・果物                       |
| 24 | 木  | ハヤシライス・キュウリとカブとツナのサラダ・卵スープ・果物          | 豚ひき肉・キュウリ・大根・ツナ・卵・しめじ・えのき・果物                   |
| 25 | 金  | お楽しみメニュー♪(パン食)                         | +.*ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)blん♪+.*                     |
| 26 | 月  | とりつくねの甘辛煮・切干大根の煮物・<br>味噌汁・ご飯・フルーツヨーグルト | 鶏ひき肉・ねぎ・豆腐・切干大根・にんじん・油揚げ・<br>ちくわ・ヨーグルト・果物      |
| 29 | 火  | 酢豚・大根サラダ・ご飯・お味噌汁・果物                    | 豚肉・なめこ・玉ねぎ・人参・パイナップル・<br>大根・きゅうり・ゴマ・果物・調味料     |
| 30 | 水  | えびカツ・ハウレンソウのなめ茸和え・<br>トマトシロップ・味噌汁・果物   | 海老・はんぺん・玉ねぎ・ハウレンソウ・<br>なめ茸・トマト・キャベツ・果物         |

★熱量は子どもの年齢に応じて、500～600Kcalで作っています。

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麺・パン食になりますのでご飯は要りません。(月～木曜日はご飯持参です。)

なお、ご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はございません。

※個人用のタッパー・スプーンフォークセットの記名が無かったり、薄くなっている物は返し間違いの原因になりますので、今一度確認してください。