

11 月分 献立表

豊田市子ども発達センター

豊田市福祉事業団

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロリー	蛋白質
1	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(アスパラ)・森のサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参 コーン)・ポパイマフィン・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	アスパラガス・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ホールコーン・ほうれん草うらごし	ごはん・マーマレード・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・バター	781	33.9
2	火	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(白菜お浸し)・ほうれん草の白和え・味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	さわら・水切り豆腐・ヨーグルト・牛乳	白菜・ほうれん草・にんじん・南瓜・玉ねぎ・ねぎ・パイン缶	ごはん・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖	702	30.4
4	木	ロールパン・クリームシチュー・大根とベーコンのサラダ・オレンジ(1/4個)・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・大根・オレンジ	ロールパン・じゃが芋・油・砂糖	728	26.2
5	金	ご飯・カレーの漬け焼き・付合せ(インゲン)・筑前煮(副菜)・味噌汁(モヤシアゲ ネギ)・角切りももゼリー・牛乳	カラスガレイ・鶏もも肉・油揚げ・牛乳	いんげん・にんじん・ごぼう・たけのこ・もやし・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・油・三温糖・砂糖	694	30.4
8	月	ご飯・魚のピリカラフル・拌三絲(ハム)・中華スープ(青梗菜 椎茸)・柿(1/4個)・牛乳	さわら・ハム・牛乳	ピーマン・にんじん・ホールコーン・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・生しいたけ・かき	ごはん・片栗粉・砂糖・ごま油・春雨	704	30.4
9	火	ご飯・ふりかけ・鶏肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ 人参)・薩摩芋サラダ・すまし汁(エノキ カマホコ ほうれん草)・キャラメルミルクゼリー・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	キャベツ・にんじん・りんご・レーズン・えのき茸・ほうれん草	ごはん・砂糖・さつまいも・マヨネーズ・キャラメルシロップ	730	28.7
10	水	ご飯・ミートローフ・付合せ(トマト)・花野菜のミモザサラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・梨(1/4個)・牛乳	豚ひき肉・卵・ベーコン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・梨	ごはん・パン粉・胡麻ドレッシング	701	26.1
11	木	しっぽうどん・竹輪の天ぷら・付合せ(法連草のごま和え)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	鶏もも肉・豆腐・油揚げ・ちくわ・牛乳	大根・にんじん・ねぎ・青のり・ほうれん草・飲む野菜と果実(ピーチ味)	うどん・さといも・油・すりごま(白)・砂糖	694	33.0
12	金	ご飯・白身魚野菜ソース・アスパラサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン パセリ)・アップルポテト・牛乳	メルルーサ・サイコロチーズ・卵・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・アスパラガス・きゅうり・キャベツ・ホールコーン・りんご缶	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・さつまいもペースト・生クリーム・砂糖	698	27.0
15	月	ご飯・切干大根のオムレツ・南瓜のいとこ煮・味噌汁(トウモロコシ ネギ)・洋なしゼリー・牛乳	卵・シーチキン・豆腐・牛乳	切干大根・生しいたけ・小松菜・南瓜・にんじん・ねぎ・洋なし缶・寒天	ごはん・ごま油・小豆・三温糖・砂糖	673	25.7
16	火	ご飯・蒸し魚タルソースがけ・付合せ(粉ふき芋)・サラダで元気・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)・みかん(1個)・牛乳	さけ・卵・ハム・かつお節・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・ほうれん草・もやし・みかん	ごはん・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・油	707	32.3
17	水	ご飯・酢鶏・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華風わかめスープ・ヨーグルトゼリー・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・ゼラチン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・パイン缶・生しいたけ・たけのこ・ブロッコリー・ホールコーン・わかめ	ごはん・片栗粉・三温糖・油・砂糖・ごま油	728	28.7
18	木	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)・カブと油揚げの煮浸し・味噌汁(玉葱 えのきネギ)・鬼饅頭・牛乳	塩さば・油揚げ・牛乳	オクラ・かぶ・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	ごはん・三温糖・さつまいも・砂糖・小麦粉	745	34.0
19	金	カレーライス(麦ごはん)・大豆サラダ・りんご(1/4個)・牛乳	豚もも肉・だいず・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・りんご	じゃが芋・油・ごはん・押し麦・マヨネーズ	768	25.6
22	月	くろロールパン・肉団子と白菜のコンソメ煮・切干大根のサラダ・オレンジ(1/4個)・牛乳	ミートボール・牛乳	白菜・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・生しいたけ・ほうれん草・切干大根・オレンジ	くろロールパン・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ	666	26.1
24	水	ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(キュウリ)・大根のそぼろ煮(副)・すまし汁(はんぺん ミツバ)・りんご蒸しパン・牛乳	さわら・鶏ひき肉・白はんぺん・牛乳	きゅうり・大根・ねぎ・にんじん・生しいたけ・みつば・りんご缶	ごはん・三温糖・すりごま(白)・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス	685	33.7
25	木	ご飯・チキンカツ・付合せ(トマト)・ブロッコリーのサラダ・マカロニスープ・バナナ・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	トマト・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・玉ねぎ・にんじん・セロリー・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・油・砂糖・シエルマカロニ	759	26.6
26	金	ご飯・麻婆豆腐・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華たまごスープ・みたらし団子・牛乳	豆腐・豚ひき肉・かに風味かまぼこ・卵・牛乳	ねぎ・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・三温糖・片栗粉・ごま油・砂糖・白玉団子	700	28.4
29	月	ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(法連草)・春雨サラダ・味噌汁(じゃが芋 エノキ ネギ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・ハム・ゼラチン・牛乳	白ねぎ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・えのき茸・ねぎ・南瓜ペースト	ごはん・すりごま(白)・油・春雨・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・ホットケーキシロップ	722	32.3
30	火	きのこ御飯・銀だらの煮付・付合せ(大根)・五色和え・すまし汁(玉麩 みつば)・りんご(1/4個)・牛乳	油揚げ・鶏もも肉・銀だら・ちくわ・牛乳	にんじん・しめじ・生しいたけ・大根・キャベツ・きゅうり・みつば・りんご	ごはん・砂糖・すりごま(白)・玉麩	722	28.4

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 季節の献立

1日 森のサラダ 8日 柿 9日 さつまいもサラダ 10日 梨 11日 しっぽうどん 12日 アップルポテト
16日 みかん 18日 鬼まんじゅう 19日 りんご 30日 きのこごはん、りんご

