


日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	煮魚 根菜汁 みかん	鉄強化牛乳 ◎ミート ボールパン	ホットケーキ 粉、砂糖、米	鉄強化牛乳、さ わら、木綿豆 腐、豆乳、ミ ートボール、みそ	みかん、だい こん、にんじん、し めじ、ねぎ、しょ うが	牛乳 バナナ
2	水	豚肉のアングレース 付け合せ きのこスープ	牛乳 あられ	片栗粉、砂糖、 パン粉、油、米	牛乳、豚肉	もも缶、キャベツ、た まねぎ、にんじん、え のきたけ、しょうが、 パセリ	牛乳 ウエ ハース
3	木	 <b>ぶんかの日</b> 					
4	金	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	じゃがいも、 油、米	牛乳、豚肉、 ヨーグルト	たまねぎ、もも缶、み かん缶、バナナ、にん じん、ほうれんそう、 しめじ	牛乳 ビス ケット
5	土	焼きそば バナナ	牛乳 ビス ケット	ゆで中華めん、 油、米	牛乳、豚肉、か つお節	バナナ、キャベ ツ、にんじん、た まねぎ	牛乳 あられ
7	月	小松菜のそぼろごはん ひじきのマリネ	牛乳 ◎大豆と 小魚のこ まがらめ	砂糖、片栗粉、 油、こま、米	牛乳、豚ひき 肉、大豆、ハ ム、凍り豆腐、 かちり	こまつな、にんじ ん、きゅうり、 コーン缶、ひじき	牛乳 クッキー
8	火	バッファローチキン 付け合せ チンゲン菜スープ	牛乳 チーズ ウエ ハース	片栗粉、油、小 麦粉、砂糖、米	牛乳、鶏むね 肉、卵、プロセ スチーズ	もも缶、キャベ ツ、にんじん、チ ンゲンサイ、たま ねぎ	お茶 せんべい
9	水	魚のマヨネーズ焼き 付け合せ 春雨スープ	牛乳 柿 かりんとう クッキー	マヨネーズ、は るさめ、米	牛乳、さわら、 粉チーズ	かき、みかん缶、 ブロッコリー、た まねぎ、にんじ ん、キャベツ、ね ぎ、パセリ	牛乳 ビス ケット
10	木	さっぱりしょうが焼き さつまいもサラダ	鉄強化牛乳 ◎マカロニ のきな粉が け	さつまいも、 じゃがいも、マ カロニ、マヨ ネーズ、砂糖、 黒砂糖、油、米	鉄強化牛乳、豚 肉、ハム、きな 粉	にんじん、だい こん、きゅうり、青 菜、しめじ、しょ うが	お茶 バナナ
11	金	五目きんぴら うどんスープ	牛乳 スティッ クパン	ゆでうどん、ス ティックパン、 砂糖、油、こ ま、米	牛乳、合い挽き 肉、鶏肉	にんじん、ごぼ う、たまねぎ、し らたき、ピーマ ン、ねぎ	牛乳 あられ
12	土	ポークビーンズ バナナ	牛乳 ビス ケット	じゃがいも、 油、砂糖、米	牛乳、豚肉、大 豆	バナナ、たまね ぎ、にんじん	牛乳 せんべい
14	月	すき焼き風煮 マカロニサラダ	◎コーン スープ ビス ケット	マヨネーズ、マ カロニ、砂糖、 油、米	豚肉、焼き豆 腐、牛乳、ハ ム、スキムミル ク	にんじん、たま ねぎ、クリームコ ーン缶、もやし、ね ぎ、しらたき、 きゅうり	牛乳 あられ
15	火	ひじきのかき揚げ 青菜の味噌汁	牛乳 みかん ウエ ハース	さつまいも、小 麦粉、油、米	牛乳、木綿豆 腐、ちくわ、 卵、みそ	みかん、たま ねぎ、青菜、えの きたけ、にんじん、 ひじき	牛乳 ビス ケット
16	水	ハワイアンチキン 付け合せ 野菜のスープ	牛乳 クッキー	米	牛乳、鶏肉	パイン缶、ブロッ コリー、たまね ぎ、キャベツ、に んじん、しめじ	豆乳飲料 せんべい

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	けんちん煮 キャベツとツナの サラダ	鉄強化 牛乳 ◎大学芋	さつまいも、砂 糖、油、米	鉄強化牛乳、鶏 肉、はんぺん、 ツナ油漬缶	キャベツ、にんじ ん、板こんにゃ く、ごぼう	お茶 バナナ
18	金	鯛のみそ照り焼き 付け合せ わかめのすまし汁	牛乳 ◎きなこ あられ	砂糖、米	牛乳、たい、木 綿豆腐、みそ、 きな粉、かつお 節	青菜、みかん缶、 たまねぎ、もや し、にんじん、し めじ、カットわか め	牛乳 クッキー
19	土	回鍋肉 バナナ	牛乳 せんべい	砂糖、油、米	牛乳、豚肉、み そ	バナナ、キャベ ツ、にんじん、 ピーマン、しいた け	牛乳 ビス ケット
21	月	カレーうどん ほうれんそうの おひたし	牛乳 ◎ふかし いも	さつまいも、干 しうどん、砂 糖、こま、米	牛乳、豚肉、油 揚げ	ほうれんそう、た まねぎ、にんじ ん、板こんにゃ く、長ねぎ	お茶 みかん
22	火	魚の竜田揚げ 付け合せ わかめの味噌汁	牛乳 バナナ	片栗粉、油、砂 糖、米	牛乳、さば、み そ	バナナ、パイン缶、 キャベツ、たま ねぎ、にんじん、え のきたけ、カットわか め	牛乳 せんべい
23	水	 <b>きんろうかんしゃの日</b> 					
24	木	豚肉とさといもの旨煮 青菜のかき卵汁	鉄強化牛乳 ◎ツナマヨ 蒸しパン	さといも、小麦 粉、砂糖、マヨ ネーズ、油、米	鉄強化牛乳、豚 肉、卵、厚揚 げ、ツナ油漬缶	にんじん、だい こん、青菜、えの きたけ、たまね ぎ、コーン缶、パセリ	お茶 ビス ケット
25	金	白菜のクリーム煮 もやしサラダ	牛乳 いも けんぴ クッキー	じゃがいも、砂 糖、油、こま、 ごま油、米	牛乳、豆乳、鶏 むね肉	にんじん、はくさ い、たまねぎ、も やし、きゅうり、 グリーンピース	牛乳 ウエ ハース
26	土	 <b>調理室のメンテナンスのため、おやつのみ提供になります。</b>					
28	月	高野豆腐の卵とし煮 青菜のごま和え	牛乳 りんご ビス ケット	砂糖、こま、米	牛乳、卵、鶏 肉、凍り豆腐	りんご、にんじ ん、青菜、たま ねぎ、コーン缶	お茶 せんべい
29	火	塩鮭 付け合せ 中華風コーンスープ	牛乳 コーン フレーク	コーンフレー ク、片栗粉、米	牛乳、さけ	オレンジ、クリー ムコーン缶、キャ ベツ、たまね ぎ、にんじん、 えのきたけ、きゅう り、パセリ	牛乳 ミニ パン
30	水	あらめと大豆の煮物 豚汁	鉄強化 牛乳 鈴カス テラ	さといも、砂 糖、油、米	鉄強化牛乳、木 綿豆腐、鶏肉、 豚肉、大豆、み そ、油揚げ	だいこん、にんじ ん、青菜、あらめ	牛乳 あられ

【お知らせ】  
11月18日は鳥羽産の食材を使用した献立を実施予定です。鯛のみそ照り焼き：鯛、わかめのすまし汁：わかめ

【レシピ紹介：きなこあられ】  
材料(作りやすい分量) 作り方  
いなかあられ：50g ① フライパンに砂糖と水を入れて火にかける。  
砂糖：大さじ2 ② 泡がふつふつとし、木べらを通したとき跡が残る程度になったらあられを加えて混ぜ合  
水：小さじ2 わせる。  
きな粉：大さじ1