

※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

2021年11月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	月	ごはん 鶏照り焼き ほうれん草のり和え さつまいも天ぷら 味噌汁	オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	●米●鶏肉、しょうが●ほうれん草、人参、焼き海苔 ●さつまいも、天ぷら粉●大根、厚揚げ、ねぎ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、黒糖、スキムミルク
2	火	ごはん 魚ムニエル チンゲン菜ゆかり和え ゆでウインナー スープ	りんご 	こまつなおにぎり お茶	●米●カラスカレイ、バター、小麦粉●チンゲン菜、人参 ゆかりふりかけ●ウインナー●キャベツ、玉ねぎ●りんご ◆米、小松菜、ツナ、ごま
3	水	文化の日 			
4	木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜ごま和え ちくわマヨおかか	バナナ	ジャムサンド 牛乳	●米●豚ひき肉、しょうが、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ ●小松菜、もやし、ごま●ちくわ、かつお節●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
5	金	ごはん 鶏肉BBQソース焼き ゆでブロッコリー 切干大根サラダ すまし汁	柿	きなこクッキー 牛乳	●米●鶏肉、にんにく、しょうが●ブロッコリー、人参 ●切干大根、きゅうり、人参、ごま ●木綿豆腐、玉ねぎ、ねぎ●柿 ◆小麦粉、バター、きな粉、スキムミルク
6	土	チキンライス じゃがいも金平 スープ		お楽しみお菓子 牛乳	●米、鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン●じゃがいも、人参、ごま ●キャベツ、えのき、木綿豆腐
7	日				
8	月	ごはん かぼちゃシチュー わかめしらす和え きのこソテー	みかん 	のり塩ポテト 牛乳	●米●豚ひき肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、シチュールウ スキムミルク●わかめ、きゅうり、しらす干し、ごま ●チンゲン菜、しめじ、バター●みかん ◆じゃがいも、青のり
9	火	ゆかりごはん 魚塩焼き キャベツ甘酢和え 五目豆煮 味噌汁	バナナ	ツナマヨパン 牛乳	●米、ゆかりふりかけ●鮭(1、2歳)、さんま(3~5歳) ●キャベツ、人参、わかめ、ごま ●ひじき、大豆、ちくわ、板こんにやく、人参 ●なめこ、玉ねぎ、油揚げ●バナナ ◆ホットケーキミックス、ツナ、スキムミルク、パセリ粉
10	水	ごはん 回鍋肉 ひじきツナ和え チーズ すまし汁	オレンジ	りんごコンポート ビスケット 牛乳	●米●豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、黒きくらげ にんにく●ひじき、きゅうり、人参、ツナ●チーズ ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆りんご、レモン果汁◆マリー
11	木	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き ほうれん草変わり和え こんにやく金平 すまし汁	柿	ゼリー せんべい お茶	●米●鮭、玉ねぎ、人参、コーン ●ほうれん草、人参、ウインナー●板こんにやく、ごま ●かぶ、しめじ、わかめ●柿 ◆かんてんばば◆ぱりんこ
12	金	ごはん 鶏肉マーメレード焼き 白菜ごま和え ペイクドじゃが スープ 	バナナ	鮭マヨトースト 牛乳	●米●鶏肉、マーメレードジャム、しょうが ●白菜、きゅうり、ごま●じゃがいも、パセリ粉 ●木綿豆腐、人参、えのき●バナナ ◆食パン、鮭フレーク
13	土	ちゃんぽん麺 さつまいもレモン煮	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、赤板かまぼこ、コーン ●さつまいも、レモン果汁●りんご
14	日				
15	月	わかめごはん 魚西京焼き 小松菜かまぼこ和え 切干大根煮物 すまし汁	柿	コーンフレーク 牛乳	●米、わかめふりかけ●カラスカレイ、ごま ●小松菜、人参、赤板かまぼこ ●切干大根、人参、油揚げ、大豆●白菜、えのき、ねぎ●柿 ◆コーンフレーク

2021年 11月 献立表(16日~30日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	火	ごはん ポトフ ほうれん草和え物 里芋マヨネーズ焼き 	みかん	バタークッキー 牛乳	●米●キャベツ、じゃがいも、かぶ、人参、ウインナー、玉ねぎ ●ほうれん草、えのき、かつお節●里芋、粉チーズ●みかん ◆小麦粉、バター、スキムミルク
17	水	ごはん 魚ケチャップ焼き チンゲン菜コーン和え れんこん炒め煮 豚汁	りんご	炊き込みおにぎり お茶	●米●赤魚●チンゲン菜、人参、コーン●れんこん、ごま ●豚肉、板こんにやく、人参、大根、ねぎ●りんご ◆米、ごぼう、人参、油揚げ
18	木	ごはん さつま揚げ 白菜塩昆布和え こんにやく土佐煮 味噌汁	オレンジ	シュガートースト 牛乳	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、スキムミルク、しょうが ●白菜、人参、きゅうり、塩昆布●板こんにやく、かつお節 ●木綿豆腐、なめこ、ねぎ●オレンジ ◆食パン、バター
19	金	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春雨中華和え スープ	柿 	セサミスコーン 牛乳	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが ●春雨、人参、きゅうり、ごま●えのき、玉ねぎ、わかめ●柿 ◆ホットケーキミックス、ごま、スキムミルク、バター
20	土	三色丼 味噌汁	バナナ	お楽しみお菓子 牛乳	●米、ツナ、ほうれん草、もやし、コーン、ごま、焼き海苔 ●木綿豆腐、人参、わかめ●バナナ
21	日				
22	月	ごはん おでん ほうれん草しらす和え 味噌汁	みかん	麩ラスク せんべい 牛乳	●米●鶏肉、大根、人参、板こんにやく、ちくわ、厚揚げ ●ほうれん草、人参、しらす干し●玉ねぎ、白菜 ●みかん ◆おつゆ麩、バター◆塩せんべい
23	火	 勤労感謝の日			
24	水	ごはん 魚パン粉焼き ごぼうサラダ 高野豆腐煮物 すまし汁	りんご	フルーツヨーグルト ビスコ お茶	●米●カラスカレイ、パン粉●ごぼう、人参、糸こんにやく ごま●高野豆腐●小松菜、えのき、玉ねぎ●りんご ◆ヨーグルト、フルーツソース、スキムミルク◆ビスコ
25	木	ピラフ タンドリーチキン ブロッコリー和え物 マカロニサラダ スープ 一口ゼリー <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;">お誕生会</div> 		ココアケーキ 牛乳	●米、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ウインナー、バター ●鶏肉、しょうが、にんにく、ヨーグルト、カレー粉 ●ブロッコリー●マカロニ、きゅうり、人参、ツナ ●白菜、玉ねぎ●一口ゼリー ◆ホットケーキミックス、ココア、バター、スキムミルク ホイップクリーム
26	金	ごはん 魚フライ ほうれん草ナムル 金時豆煮 味噌汁	柿	スイートポテト 牛乳	●米●鮭、パン粉、小麦粉、タルタルソース ●ほうれん草、もやし、人参、ごま●金時豆 ●玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ●柿 ◆さつまいも、バター、スキムミルク
27	土	肉うどん 小松菜おかか和え	りんご	お楽しみお菓子 牛乳	●ゆでうどん、牛肉、玉ねぎ、人参、ねぎ ●小松菜、もやし、かつお節●りんご
28	日				
29	月	ごはん 魚磯辺揚げ ほうれん草白和え さつまいもサラダ 味噌汁 	オレンジ	ピザトースト 牛乳	●米●カラスカレイ、青のり、天ぷら粉●ほうれん草、人参 糸こんにやく、木綿豆腐、ごま●さつまいも、コーン ●もやし、人参、わかめ●オレンジ ◆食パン、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ
30	火	ごはん 鶏肉ごま味噌焼き チンゲン菜和え物 かぼちゃオープン焼き スープ	バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	●米●鶏肉、ごま●チンゲン菜、人参、ちくわ●かぼちゃ ●春雨、玉ねぎ、人参●バナナ ◆ホットケーキミックス、バター、ヨーグルト、スキムミルク レモン果汁

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。