

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	鮭のピラフ さつま芋のガーリック焼き 春雨スープ	米／米ぬか油／さつま芋／春雨／ごま油／片栗粉／三温糖／ゼリー	鮭／無添加ベーコン／鶏肉	コーンホール／玉葱／ピーマン／しめじ／ブロッコリー／大蒜／いんげん／人参／白菜	いもいもドーナツ りんごゼリー
2 ／ 日	鶏南蛮うどん かぼちゃのそぼろ煮	うどん／米ぬか油／片栗粉／三温糖／米／ゼリー	鶏肉	人参／ほうれん草／長葱／かぼちゃ／玉葱／いんげん／コーンホール	カレーピラフおにぎり ぶどうゼリー
3 ／ 月	ツナと高野豆腐の ドライカレー ジャーマンポテト 青梗菜のスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／小麦粉／三温糖／ゼリー	ツナ缶／高野豆腐／無添加ウインナー 	切干大根／人参／いんげん／コーンホール／しめじ／大蒜／玉葱／チンゲン菜／コーンクリーム	コーン蒸しパン オレンジゼリー
4 ／ 火	ししじゅーしー 人参しりしり ワンタンスープ	米／米ぬか油／ごま／ウェーブワンタン／食パン／コーンスターチ／三温糖	豚肉／刻み昆布／ツナ缶／牛乳	人参／白菜／もやし／えのき茸	ココアクリームサンド
5 ／ 水	さつま芋ご飯 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／さつま芋／米ぬか油／三温糖／小麦粉／バター	鮭／油揚げ／豆腐	玉葱／大蒜／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／なめこ／万能ねぎ／オレンジマーマレード	マーマレードマフィン
6 ／ 木	ジャージャー麺 リヨネーズポテト 白菜のミルクスープ	中華麺／米ぬか油／片栗粉／じゃが芋／バター／三温糖／米	豚肉／無添加ベーコン／牛乳	玉葱／人参／干し椎茸／万能ねぎ／大蒜／生姜／コーンホール／ほうれん草／白菜／りんご	豚味噌おにぎり りんご
7 ／ 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草と じゃが芋のソテー 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／三温糖／じゃが芋／バター／小麦粉／強力粉／米ぬか油	鶏肉／豆腐／わかめ／豆乳	生姜／ほうれん草／コーンホール／大蒜／かぼちゃ	かぼちゃのマフィン
8 ／ 土	スパゲティナポリタン かぼちゃのレーズン煮 コーンスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖／米／ゼリー	無添加ハム／豚肉／無添加ベーコン／豆乳／塩昆布／油揚げ	玉葱／人参／ピーマン／かぼちゃ／レモン／レーズン／コーンホール／コーンクリーム／しめじ	塩昆布おにぎり りんごゼリー
9 ／ 日	そぼろごはん ツナとキャベツの オイスター炒め 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／ごま／じゃが芋／米ぬか油／ゼリー	鶏肉／ツナ缶	生姜／ほうれん草／キャベツ／しめじ／ピーマン／コーンホール／大蒜／かぼちゃ／玉葱	フライドポテト ぶどうゼリー
10 ／ 月	ご飯 鶏のつくね 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（じゃが芋・わかめ）	米／ごま油／片栗粉／三温糖／米ぬか油／じゃが芋／小麦粉／粉糖	鶏肉／豆腐／油揚げ／わかめ／豆乳	長葱／えのき茸／生姜／小松菜／キャベツ／人参	キャロットケーキ 
11 ／ 火	ほうとう風うどん 焼き鳥 ブロッコリー	うどん／ごま油／道明寺粉／三温糖	豚肉／鶏肉／きな粉	ごぼう／人参／大根／しめじ／かぼちゃ／万能ねぎ／大蒜／ブロッコリー／みかん	おはぎ みかん
12 ／ 水	トースト じゃが芋のミートグラタン ほうれん草ソテー かぶのスープ	食パン／じゃが芋／バター／米ぬか油／三温糖／麩／せんべい	牛乳／豚肉／粉チーズ／小豆	玉葱／人参／大蒜／ホールのマト／ほうれん草／しめじ／コーンホール／かぶ／キャベツ	お汁粉（麩入り） 塩せんべい
13 ／ 木	ご飯 かじきの味噌焼き きんぴら大根 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／ごま／ごま油／じゃが芋／ホットケーキミックス／豆乳マーガリン	かじき／豆乳	大根／人参／小松菜／ごぼう／白菜／長葱／いちごジャム	ホットケーキ
14 ／ 金	赤飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリー 人参グラッセ けんちん汁	もち米／黒米／ごま／片栗粉／米ぬか油／三温糖／さつま芋／ごま油／グラニュー糖／クラッカー	鶏肉／油揚げ／牛乳／生クリーム／ゼラチン 	生姜／ブロッコリー／人参／大根／ごぼう／万能ねぎ／かぼちゃ	かぼちゃプリン クラッカー
15 ／ 土	チャーハン ジャーマンポテト 中華風コーンスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／片栗粉／グラニュー糖／ゼリー	豚肉／無添加ウインナー／豆乳／きな粉	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／玉葱／人参／コーンクリーム	きな粉の米粉蒸しパン オレンジゼリー

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

★11月27日は三鷹産のジャムを使ったおやつが提供されます。ジャムの種類は決まっていますがご家庭で果物を食べすすめておいて下さい。

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 ／ 日	焼きうどん さつま芋の小豆和え 白菜のスープ	うどん／米ぬか油／さつま芋 ／米／ゼリー	豚肉／ゆで小豆／無添加ベー コン／塩鮭	キャベツ／人参／ピーマン／ 白菜	鮭とわかめのおにぎり りんごゼリー
17 ／ 月	ご飯 白身魚の煮付け ポテトきんぴら 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／三温糖／じゃが芋／米ぬ か油／ごま油／小麦粉／強力 粉	白身魚／無添加ベーコン／豆 乳	生姜／人参／ピーマン／キャ ベツ／えのき茸／いちごジャ ム／りんご	いちごのマフィン りんご
18 ／ 火	ちゃんぽん風ラーメン かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー	中華麺／三温糖／米／ごま	豚肉／小豆／鶏肉／油揚げ	キャベツ／玉葱／人参／もや し／絹さや／きくらげ／かぼ ちゃ／ブロッコリー／生姜	子ぎつねおにぎり
19 ／ 水	納豆チャーハン 肉じゃが 味噌汁（白菜・油揚げ）	米／米ぬか油／じゃが芋／糸 こんにゃく／三温糖／ホット ケーキミックス／コーンス ターチ	納豆／豚肉／油揚げ／豆乳／ 牛乳	長葱／人参／ピーマン／玉葱 ／白菜	どらやき（ココアクリーム） 
20 ／ 木	トースト ポークビーンズ ブロッコリー きのこのクリームスープ	食パン／じゃが芋／米ぬか油 ／三温糖／オリーブ油／パ ター／小麦粉／米	豚肉／無添加ベーコン／大豆 水煮／粉チーズ／牛乳／鶏肉	玉葱／人参／ホールトマト／ ブロッコリー／えのき茸／し めじ／大蒜／ごぼう／蓮根	根菜入り鶏そぼろおにぎり
21 ／ 金	ご飯 ツナコロッケ もやしといんげんのソテー 味噌汁 (ほうれん草・油揚)	米／じゃが芋／小麦粉／パン 粉／米ぬか油／中華麺／ごま 油	ツナ缶／油揚げ／豚肉	玉葱／もやし／いんげん／人 参／コーンホール／キャベツ ／ほうれん草／もやし／にら	焼きそば
22 ／ 土	カレーうどん かぼちゃの甘煮 ブロッコリー	うどん／米ぬか油／三温糖／ 片栗粉／さつま芋／ゼリー	豚肉	玉葱／人参／長葱／万能ねぎ ／かぼちゃ／レモン／ブロッ コリー	スイートポテト ぶどうゼリー
23 ／ 日	ツナピラフ ブロッコリーコーンソテー 春雨スープ 	米／米ぬか油／じゃが芋／春 雨／ごま油／小麦粉／三温糖 ／メープルシロップ／ゼリー	ツナ缶／無添加ウインナー／ 鶏肉／豆腐／豆乳	人参／ピーマン／ブロッコ リー／コーンホール／いんげ ん	豆腐のパンケーキ オレンジゼリー
24 ／ 月	ツナと玉葱のスパゲティ じゃが芋のそぼろ煮 かぶのスープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか 油／じゃが芋／片栗粉／ホッ トケーキミックス／豆乳マー ガリン／ゼリー	ツナ缶／無添加ベーコン／鶏 肉	玉葱／人参／キャベツ／いん げん／かぶ／かぼちゃ 	かぼちゃのスコーン りんごゼリー
25 ／ 火	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー ポトフ風スープ	米／米ぬか油／パン粉／じゃ が芋／小麦粉	豚肉／豆乳／無添加ウイン ナー／鶏肉	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール／人参／大根／ キャベツ	いもフライ
26 ／ 水	汁なし坦々うどん さつま芋のオレンジ煮 豆腐の中華スープ	うどん／米ぬか油／三温糖／ ごま／片栗粉	豚肉／豆腐／無添加ハム／か つお節／ちりめんじゃこ／牛 乳	長葱／生姜／オレンジジュ ース／オクラ／チンゲン菜	じゃことわかめのおにぎり
27 ／ 木	ご飯 かじきの立田揚げ ブロッコリーのお浸し 三鷹産野菜・豚汁 	米／片栗粉／米ぬか油／パ ター／粉糖／小麦粉	かじき／豚肉	生姜／ブロッコリー／人参／ コーンホール／ごぼう／大根 ／白菜／長葱／万能ねぎ／三 鷹産ジャム 	スウェーデン風 ジャムクッキー 三鷹産野菜フルーツのジャム
28 ／ 金	トースト クリームシチュー さつま芋のガリバタ焼き	食パン／小麦粉／バター／さ つま芋／片栗粉／ごま油	鶏肉／無添加ベーコン／牛乳 ／生クリーム	玉葱／かぶ／マッシュルーム ／グリーンピース／ブロッコ リー／大蒜／大根／万能ねぎ ／みかん	大根餅 みかん
29 ／ 土	ハヤシライス ポテトきんぴら わかめスープ	米／米ぬか油／じゃが芋／三 温糖／ごま油／小麦粉／豆乳 マーガリン／ゼリー	豚肉／無添加ベーコン／わか め	玉葱／しめじ／グリーンピース ／人参／ピーマン／長葱／か ぼちゃ	かぼちゃクッキー ぶどうゼリー
30 ／ 日	シシリー風スパゲティ さつま芋とりんごの重ね煮 コーンスープ	スパゲティ／米ぬか油／さつ ま芋／三温糖／米／ゼリー	無添加ベーコン／豚肉／豆乳 ／かつお節	玉葱／人参／マッシュルーム ／なす／大蒜／りんご／レー ズン／コーンホール／コーン クリーム	おかかおにぎり オレンジゼリー

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

★11月27日は三鷹産のジャムを使ったおやつが提供されます。ジャムの種類は決まっていますが各ご家庭で果物を食べすすめておいて下さい。