



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える	
1	水	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏の治部煮 こっぴなます 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 砂糖 すりごま サラダ油	わかめ 干しいだけ 人參 青菜 大根 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり ひじき コーン缶	
2	木	麦ごはん のっぺい汁 鮭の照り焼き 青菜と人參のおひたし ミソドレサラダ	麦茶 牛乳 果物 パンフキンジャムサンド	鶏肉 油揚げ 鮭 かつおぶし みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 さといも ごま油 片栗粉 砂糖 サラダ油 オリーブ油 食パン	にんじん 大根 ごぼう もやし 干しいだけ 生麥 青菜 きゃべつ かぼちゃ レモン汁 果物	
3	金	文化の日					
4	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ) チキンソテー 青のりポテト 大根のさっぱり和え	麦茶 さつまいも蒸しパン	みそ 鶏肉	米 オリーブ油 じゃがいも さつまいも ケーキミックス	きゃべつ 玉ねぎ 人參 にんにく 生麥 青のり 大根 わかめ	
6	月	ごはん みそ汁(なめこ・万能ねぎ) 根野菜ときのこのミートローフ フロッコリーとコーンのソテー 塩もみ甘酢風味	麦茶 牛乳 焼豚花巻	みそ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 上新粉 オリーブ油 砂糖 薄力粉 サラダ油 ごま油	なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ えのき れんこん 人參 コーン缶 きゃべつ きゅうり フロッコリー	
7	火	玄米ごはん みそ汁(大根・人參) 鶏の梅だれ絡め かぶのそぼろあん ひじきと青菜の白和え	麦茶 牛乳 果物 魔法アイス	みそ 鶏肉 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 いりごま 片栗粉 すりごま さつまいも コーンカップ	大根 人參 梅干し 長ねぎ かぶ 生麥 青菜 ひじき オレンジジュース 果物	
8	水	ごはん みそ汁(長ねぎ・さつまいも) さばの味噌煮 青菜とじゃこの炒め物 春雨サラダ	麦茶 牛乳 チーズとハムのスコーン	みそ さば しらす ハム 牛乳 チーズ	米 さつまいも 砂糖 ごま油 春雨 薄力粉 バター	長ネギ 生麥 ビーマン 青菜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人參	
9	木	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 鶏のマーマレード焼き 厚揚げとツナの炒め物 もやしの梅肉和え	麦茶 牛乳 二色ラスク	みそ 鶏肉 厚揚げ ツナ缶 きなこ 牛乳	米 マーマレード ごま油 はちみつ いりごま 食パン バター	きゃべつ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり 梅干し 青のり	
10	金	ごぼうのドライカレー 野菜スープ 温野菜サラダ	麦茶 いりこ 真珠蒸し	豚ひき肉 鶏小間 ベーコン しらす 煮干し 鶏ひき肉	米 押麦 砂糖 サラダ油 上新粉 ごま油 もち米	玉ねぎ ごぼう 人參 白菜 青菜 セロリ わかめ レタス きゅうり	
11	土	ごはん みそ汁(わかめ・大根) 肉団子黒酢あん きゃべつサラダ 切干大根の煮物	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚ひき肉 油揚げ かつお節 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖 オリーブ油	大根 わかめ 生麥 玉ねぎ 砂糖 きゅうり 人參 切干大根	
13	月	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 肉じゃが きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 アップルオレンジケーキ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 薄力粉 バター	もやし 玉ねぎ 人參 フロッコリー エリンギ しめじ えのき きゃべつ きゅうり 海苔 レモン汁 りんご オレンジジュース	
14	火	ごはん みそ汁(青菜・ベーコン) かれのいれみそ焼き さつまいもそぼろ煮 大根サラダ	麦茶 牛乳 けんちんうどん	ベーコン みそ かれのい 鶏ひき肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 うどん	青菜 梅干し 大根 きゅうり 人參 コーン缶 ごぼう 長ねぎ 干しいだけ	
15	水	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏の治部煮 こっぴなます 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 砂糖 すりごま サラダ油	わかめ 干しいだけ 人參 青菜 大根 万能ねぎ かぼちゃ きゅうり ひじき コーン缶	
16	木	麦ごはん のっぺい汁 鮭の照り焼き 青菜と人參のおひたし ミソドレサラダ	麦茶 牛乳 果物 パンフキンジャムサンド	鶏肉 油揚げ 鮭 かつおぶし みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 さといも ごま油 片栗粉 砂糖 サラダ油 オリーブ油 食パン	にんじん 大根 ごぼう もやし 生麥 青菜 きゃべつ 干しいだけ かぼちゃ レモン汁 果物	
17	金	ごはん みそ汁(じゃがいも・かぶ) 豚肉のブルコギ 白菜と青菜の磯和え	麦茶 牛乳 舞茸ベーコンごはん	みそ 豚肉 赤みそ ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 すりごま ごま油 オリーブ油	かぶ 生麥 にんにく 玉ねぎ もやし 人參 たら 白菜 青菜 海苔 舞茸	
18	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ) チキンソテー 青のりポテト 大根のさっぱり和え	麦茶 さつまいも蒸しパン	みそ 鶏肉	米 オリーブ油 じゃがいも さつまいも ケーキミックス	きゃべつ 玉ねぎ 人參 にんにく 生麥 青のり 大根 わかめ	
20	月	ごはん みそ汁(なめこ・万能ねぎ) 根野菜ときのこのミートローフ フロッコリーとコーンのソテー 塩もみ甘酢風味	麦茶 牛乳 焼豚花巻	みそ 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 焼き豚	米 上新粉 オリーブ油 砂糖 薄力粉 サラダ油 ごま油	なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ えのき れんこん 人參 コーン缶 フロッコリー きゃべつ きゅうり	
21	火	玄米ごはん みそ汁(大根・人參) 鶏の梅だれ絡め かぶのそぼろあん ひじきと青菜の白和え	麦茶 牛乳 スイートポテト	みそ 鶏肉 鶏ひき肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 玄米 砂糖 いりごま 片栗粉 すりごま さつまいも	大根 人參 梅干し 長ねぎ かぶ 生麥 青菜 ひじき	
22	水	ごはん みそ汁(長ねぎ・さつまいも) さばの味噌煮 青菜とじゃこの炒め物 春雨サラダ	麦茶 牛乳 チーズとハムのスコーン	みそ さば しらす ハム 牛乳 チーズ	米 さつまいも 砂糖 ごま油 春雨 薄力粉 バター	長ネギ 生麥 ビーマン 青菜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人參	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	ごぼうのドライカレー 野菜スープ 温野菜サラダ	麦茶 いりこ 真珠蒸し	豚ひき肉 鶏小間 ベーコン しらす 煮干し 鶏ひき肉	米 押麦 砂糖 サラダ油 上新粉 ごま油 もち米	玉ねぎ ごぼう 人參 白菜 青菜 セロリ わかめ レタス きゅうり	
25	土	ごはん みそ汁(わかめ・大根) 肉団子黒酢あん きゃべつサラダ 切干大根の煮物	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚ひき肉 油揚げ かつお節 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖 オリーブ油	大根 わかめ 生麥 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人參 切干大根	
27	月	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 肉じゃが きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 アップルオレンジケーキ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 薄力粉 バター	もやし 玉ねぎ 人參 フロッコリー エリンギ しめじ えのき きゃべつ きゅうり 海苔 レモン汁 りんご オレンジジュース	
28	火	ごはん みそ汁(青菜・ベーコン) かれのいれみそ焼き さつまいもそぼろ煮 大根サラダ	麦茶 牛乳 けんちんうどん	ベーコン みそ かれのい 鶏ひき肉 牛乳	米 さつまいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 うどん	青菜 梅干し 大根 きゅうり 人參 コーン缶 ごぼう 長ねぎ 干しいだけ	
29	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・かぶ) 豚肉のブルコギ 白菜と青菜の磯和え	麦茶 牛乳 舞茸ベーコンごはん	みそ 豚肉 赤みそ ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 すりごま ごま油 オリーブ油	かぶ 生麥 にんにく 玉ねぎ もやし 人參 たら 白菜 青菜 海苔 舞茸	
30	木	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 鶏のマーマレード焼き 厚揚げとツナの炒め物 もやしの梅肉和え	麦茶 牛乳 二色ラスク	みそ 鶏肉 厚揚げ ツナ缶 きなこ 牛乳	米 マーマレード ごま油 はちみつ いりごま 食パン バター	きゃべつ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり 梅干し 青のり	

※献立は都合により変更する場合があります。

おいもほりで大収穫してきたさつまいもですが、おいもほりの直後から、より甘く・美味しくなるように、昼間は外に干して、夕方にしまい込んで、を繰り返しています。キッチンがもらったさつまいもは、11月の献立に出てくる、お味噌汁やそぼろ煮、スイートポテトなど、全てのさつまいも料理に使用していきます。お昼ごはんにもおやつにも登場するので、甘く美味しくなったさつまいもをたっぷり堪能してください。便秘予防に効果のあるといわれている食物繊維が豊富なさつまいもですが、食物繊維だけでなくヤラピンという成分も便秘予防に役買っています。さつまいもを切ると、断面に白いべたっとした液体が出てきますが、あれがヤラピンです。ヤラピンには整腸作用があり、食物繊維と合わさって、さつまいもの便秘予防の効果が期待できます。