

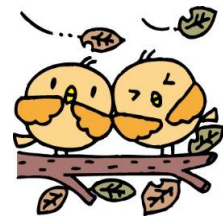
# 11月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	日					
2	月	生姜焼き丼 コールスローサラダ	フレンチトースト	豚肉 牛乳 卵	米 マヨネーズ 酢 食パン 蜂蜜	あさつき 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン
3	火	文化の日				
4	水	イタリアンスパゲッティー バナナ 牛乳	スイートポテト	豚肉 牛乳	スパゲッティー 薩摩芋 バター	玉葱 人参 ビーマン ケチャップ バナナ
5	木	ご飯(ふりかけ) ブロッコリーサラダ 鮭のカレームニエル	苺ジャムケーキ	鮭 ツナ 豆乳	米 カレー粉 小麦粉 マヨネーズ 米粉 苺ジャム	ブロッコリー コーン
6	金	バターロールパン ハッシュドビーフ 林檎	五平餅	牛肉	バターロールパン 米	玉葱 人参 しめじ 林檎
7	土	味噌ラーメン 林檎ゼリー	煎餅&バナナ	豚肉	中華麺 林檎ゼリー 煎餅	玉葱 人参 もやし 法蓮草 コーン バナナ
8	日					
9	月	炊込みご飯 豚汁	スナックパスタ	豚肉 ツナ 塩昆布	米 スパゲッティー	枝豆 人参 大根 牛蒡 白菜 椎茸
10	火	餡かけうどん 南瓜サラダ	林檎ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	うどん 片栗粉 マヨネーズ	白菜 人参 椎茸 林檎 あさつき 南瓜 胡瓜
11	水	ご飯 肉豆腐 林檎	ココアケーキ	豆腐 豚挽肉 豆乳	米 ココア ホットケーキミックス	玉葱 エノキ あさつき 生姜 林檎
12	木	ご飯 つくねの甘酢餡 切干大根とツナの胡麻ドレッシング和え	麩のスナック	つくね ツナ きな粉	米 酢 麩 バター 片栗粉 胡麻ドレッシング	切干大根 人参 胡瓜
13	金	バターロールパン 鮭のクリーム煮 マスカットゼリー	きつねご飯	鮭 牛乳 油揚	バターロールパン マスカットゼリー 米	玉葱 人参 法蓮草 しめじ
14	土	三色丼 若布スープ	オレンジ&牛乳	鶏挽肉 卵 若布 牛乳	米	法蓮草 エノキ 玉葱 オレンジ
15	日					
16	月	茸スパゲッティー 胡瓜とコーンのサラダ	胡麻とチーズの スティックケーキ	牛乳 ツナ 卵 チーズ	スパゲッティー 胡麻 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉葱 しめじ エノキ 胡瓜 コーン
17	火	ご飯 オレンジ 鮭のちゃんちゃん焼き	チヂミ	鮭	米 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 しめじ オレンジ ニラ
18	水	ご飯 照焼ハンバーグ 法蓮草と人参の白和え	フルーチェ ブルーベリー	ハンバーグ 豆腐 牛乳	米 練り胡麻 片栗粉	法蓮草 人参 フルーチェ
19	木	ご飯 タンドリーチキン ツナの混ぜサラダ	メロンラスク	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 マヨネーズ バター カレー粉 食パン ホットケーキミックス	胡瓜 トマト レタス レモン汁
20	金	焼きそば 牛乳 バナナ	マカロニきな粉	牛肉 牛乳 きな粉	中華麺 マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
21	土	玉子サンド 牛乳 林檎とキャベツのサラダ	煎餅&オレンジ	卵 牛乳 ヨーグルト	バターロールパン マヨネーズ 煎餅	林檎 キャベツ オレンジ
22	日					
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ご飯(ふりかけ) 鮭の塩焼き 炒り豆腐	ミルク餅	鮭 豆腐 竹輪 牛乳 きな粉	米 片栗粉	椎茸 人参 玉葱 さやえんどう
25	水	三色サンド オレンジゼリー 牛乳	蒸かし芋	卵 ツナ ハム 牛乳	食パン マヨネーズ 苺ジャム オレンジゼリー 薩摩芋	胡瓜 キャベツ レタス
26	木	ご飯(ふりかけ) 唐揚げ 白菜とエノキのスープ	林檎バンケーキ	鶏肉	米 片栗粉 小麦粉	白菜 エノキ 林檎
27	金	カレーうどん 牛乳 梨	しらすチーズ トースト	豚肉 油揚 牛乳 しらす チーズ	うどん 食パン	人参 玉葱 梨
28	土	茸の炊込みご飯 味噌汁	ビスケット&牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 ビスケット	人参 しめじ 玉葱 エノキ
29	日					
30	月	バターロールパン 南瓜シチュー オレンジ	しらすと小松 ご飯	豚肉 しらす	バターロールパン 米	人参 玉葱 南瓜 オレンジ 小松菜

# 11月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	日					
2	月	生姜煮井 コールスローサラダ	フレンチトースト	豚肉 牛乳 卵	米 マヨネーズ 酢 食パン 蜂蜜	あさつき 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン
3	火	文化の日				
4	水	イタリアンスパゲッティー バナナ 牛乳	スイートポテト	豚肉 牛乳	スパゲッティー 薩摩芋 バター	玉葱 人参 ビーマン ケチャップ バナナ
5	木	ご飯 ブロッコリーサラダ 鮭のカレームニエル	苺ジャムケーキ	鮭 ツナ 豆乳	米 カレー粉 小麦粉 マヨネーズ 米粉 苺ジャム	ブロッコリー コーン
6	金	食パン 野菜のケチャップ煮 林檎	五平餅	牛肉	食パン 米	玉葱 人参 しめじ ケチャップ 林檎
7	土	味噌ラーメン 蜜柑缶	煎餅&バナナ	豚肉	中華麺 煎餅	玉葱 人参 もやし 蜜柑缶 法蓮草 コーン バナナ
8	日					
9	月	炊込みご飯 豚汁	スナックパスタ	豚肉 ツナ	米 スパゲッティー	枝豆 人参 大根 牛蒡 白菜 椎茸
10	火	餡かけうどん 南瓜サラダ	林檎ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	うどん 片栗粉 マヨネーズ	白菜 人参 椎茸 林檎 あさつき 南瓜 胡瓜
11	水	ご飯 肉豆腐 林檎	ココアケーキ	豆腐 豚挽肉 豆乳	米 ココア ホットケーキミックス	玉葱 エノキ あさつき 生姜 林檎
12	木	ご飯 肉団子の甘酢餡 大根とツナのサラダ	麩のスナック	鶏挽肉 ツナ きな粉	米 酢 片栗粉 麩 バター	大根 人参 胡瓜
13	金	食パン 鮭のクリーム煮 バナナ	きつねご飯	鮭 牛乳 油揚	食パン 米	玉葱 人参 バナナ 法蓮草 しめじ
14	土	三色丼 若布スープ	オレンジ&牛乳	鶏挽肉 卵 若布 牛乳	米	法蓮草 エノキ 玉葱 オレンジ
15	日					
16	月	茸スパゲッティー 胡瓜とコーンのサラダ	胡麻とチーズの スティックケーキ	ツナ 牛乳 卵 チーズ	スパゲッティー 胡麻 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉葱 しめじ エノキ コーン 胡瓜
17	火	ご飯 オレンジ 鮭のちゃんちゃん焼き	チヂミ	鮭	米 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 しめじ オレンジ ニラ
18	水	ご飯 照焼ハンバーグ 法蓮草と人参の白和え	フルーチェ ブルーベリー	合挽肉 豆腐 牛乳	米 練り胡麻 片栗粉	法蓮草 人参 フルーチェ
19	木	ご飯 タンドリーチキン ツナの混ぜサラダ	メロンラスク	鶏肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ バター カレー粉 食パン ホットケーキミックス	胡瓜 トマト レタス レモン汁
20	金	焼きそば 牛乳 バナナ	マカロニきな粉	牛肉 牛乳 きな粉	中華麺 マカロニ	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
21	土	玉子サンド 牛乳 林檎とキャベツのサラダ	煎餅&オレンジ	卵 牛乳 ヨーグルト	食パン マヨネーズ 煎餅	林檎 キャベツ オレンジ
22	日					
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ご飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐	ミルク餅	鮭 豆腐 牛乳 きな粉	米 片栗粉	椎茸 人参 玉葱 さやえんどう
25	水	三色サンド オレンジ 牛乳	蒸かし芋	卵 ツナ 牛乳	食パン マヨネーズ 苺ジャム 薩摩芋	胡瓜 オレンジ キャベツ レタス
26	木	ご飯 唐揚げ 白菜とエノキのスープ	林檎パンケーキ	鶏肉	米 片栗粉 小麦粉	白菜 エノキ 林檎
27	金	野菜餡かけうどん 牛乳 梨	しらすチーズ トースト	豚肉 油揚 牛乳 しらす チーズ	うどん 片栗粉 食パン	人参 玉葱 ケチャップ 梨
28	土	茸の炊込みご飯 味噌汁	ビスケット&牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 ビスケット	人参 しめじ 玉葱 エノキ
29	日					
30	月	食パン 南瓜シチュー オレンジ	しらすと小松 ご飯	豚肉 しらす	食パン 米	人参 玉葱 南瓜 オレンジ 小松菜



## 「なごやめし」いろいろ

ひつまぶし・味噌煮込みうどん・きしめん・天むす・あんかけスパゲティー・味噌カツ・どて煮  
手羽先唐揚・味噌おでん・エビフライ・小倉トースト・ういろう など

## ★「なごやめし」に欠かせない「赤味噌」

赤味噌は「豆みそ」とも言われ、生産も消費もほとんど東海地方という食材



### ①旨味成分が豊富

材料に大豆と塩のみを使い、長期熟成する事で、旨味成分「グルタミン酸」が凝縮される。

### ②品質の安定性

米味噌や麦みそに比べ、豆みそは日持ちがし、熱にも強いいため煮込み料理に使用しても風味がとんでしまわない。

## ★和菓子処「名古屋」

尾張徳川家は茶道に熱心でした。茶道に和菓子は欠かせない為、昔から和菓子店の件数



「なごやめし」を食べて身体を温めましょう！！



### 今月のレシピ「メロンラスク」

#### 材料(4人分)

- ・食パン(6枚切り) 2枚
- ・ホットケーキミックス 大さじ4
- ・バター 20g
- ・牛乳 大さじ1
- ・レモン汁 少々
- ・グラニュー糖 適量

#### 作り方

1. 溶かしたバター、牛乳、レモン汁を混ぜ合わせる。  
ホットケーキミックスを加えて切るようにさっくり混ぜ生地を作る。オーブンを180℃に予熱する。
2. 食パンは十字に切って四等分にする。  
片面に①を塗り、グラニュー糖を軽く押し付けたらナイフでメロンパン模様を付ける。
3. 天板に②を並べてオーブンで9分焼く。

