

11
November



「まごわやさしい」

「まごは(わ)やさしい！」・・・おじいちゃんからのほめ言葉ではありませんよ！これは、バランスのよい食事をとるためにかかせない食べ物、その頭文字を表しています。「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=やさい、「さ」=魚、「し」=しいたけ、「い」=いも。日本人が昔から食べている和食にはこれらの食べ物がよく使われています。11月24日は和食の日です。さあ、今日は「まごわやさしい」をいくつ食べたかな？



みやざき せんせい
宮崎 あさこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄養
指導に従事してきた
小学生の一児の母

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|--------------------|------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 1 Week | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | ナポリタン (小麦) | スマイルポテト | 文化の日 | 鶏肉の竜田揚げ | ピーチゼリー |
| 2 Week | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ツナサンド (小麦) | チキンナゲット | 大学いも | ソース焼きそば (小麦) | 黒糖蒸しパン (小麦) |
| 3 Week | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 中華麺のポークコーンソース (小麦) | ストロベリー蒸しパン (小麦) | ポテトフライ | グレープフルーツゼリー | ホットドッグ (小麦) |
| 4 Week | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 米粉パンのハンバーグサンド | 勤労感謝の日 | 中華あんかけ焼きそば (小麦) | オレンジゼリー | ほうれん草蒸しパン (小麦) |
| 5 Week | 29 | 30 | | | |
| | りんごのコンポート | 中華麺の鶏肉のトマトクリームソース (小麦) | | | |

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

11月おやつ原材料一覧

| | | おやつ名 | 原材料 | 特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く |
|-----|---|------------------|--|---|
| 1日 | 月 | ナポリタン | スパゲッティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、サラダ油、野菜フイヨン、ケチャップ、パセリ | 小麦 |
| 2日 | 火 | スマイルポテト | じゃがいも、乾燥じゃがいも、植物油脂、ぶどう糖、食塩、でん粉、香辛料/安定剤(ヒドロキシプロピルメチルセルロース、グリセリン脂肪酸エステル) | |
| 4日 | 木 | 鶏肉の竜田揚げ | 鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油 | |
| 5日 | 金 | ピーチゼリー | 糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素 | |
| 8日 | 月 | ツナサンド | ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na)) ツナ、マヨネーズ | 小麦 |
| 9日 | 火 | チキンナゲット | 鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝Ca、重曹、ピロリン酸第二鉄、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料) | |
| 10日 | 水 | 大学いも | さつまいも、サラダ油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素 | |
| 11日 | 木 | ソース焼きそば | 中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素) 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ソース(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類(玉ねぎ、人参)、香辛料、たん白加水分解物質、増粘剤(加工でんぷん)、酸味料、カラメル色素、調味料(アミノ酸など)甘味料(サッカリンNa))、青のり | 小麦 |
| 12日 | 金 | 黒糖蒸しパン | ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、豆乳、黒糖 | 小麦 |
| 15日 | 月 | 中華麺のポークコンソース | 中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素) 豚肉、玉ねぎ、コーン、サラダ油、野菜フイヨン、シチューの素(でん粉(国内製造)、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリック/増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、酸味料) | 小麦 |
| 16日 | 火 | ストロベリー蒸しパン | ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、豆乳、砂糖、ストロベリーソース(ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、ph調整剤、乳酸カルシウム、香料、赤色102号) | 小麦 |
| 17日 | 水 | ポテトフライ | じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩 | |
| 18日 | 木 | グレープフルーツゼリー | 糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素 | |
| 19日 | 金 | ホットドッグ | ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na)) ウインナー、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料) | 小麦 |
| 22日 | 月 | 米粉パンのハンバーグサンド | 米粉パン(米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類) ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料) | |
| 24日 | 水 | 中華あんかけ焼きそば | 中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、サラダ油、鶏がら、片栗粉、青のり | 小麦 |
| 25日 | 木 | オレンジゼリー | 糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素 | |
| 26日 | 金 | ほうれん草蒸しパン | ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・ほうれん草 | 小麦 |
| 29日 | 月 | りんごのコンポート | りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤 | |
| 30日 | 火 | 中華種の鶏肉トマトクリームソース | 中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素) 鶏肉、玉ねぎ、トマト、サラダ油、野菜フイヨン、シチューの素(でん粉(国内製造)、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリック/増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、酸味料)、パセリ | 小麦 |

11月の献立

| 日にち | 曜日 | | 献立 | 赤の仲間 からだをつくる | 黄色の仲間 11月のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く | Kcal |
|-----|----|---|---------------------------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------|---|------|
| 1日 | 月 | 昼 | ごはん ポークハヤシ風 白菜とツナの炒め物 ポバイサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、ハヤシルー、和風ドレッシング | 玉ねぎ、白菜、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン | | 449 |
| | | 夕 | ごはん 鶏肉の漬焼き ジャが芋と大豆の煮物 コーンサラダ | 鶏肉、大豆 | 精白米、じゃが芋、砂糖、フレンチドレッシング | 人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ | | 441 |
| 2日 | 火 | 昼 | ごはん たら味噌クリームソース 切干大根と油揚げの煮物 コールスローサラダ | たら、油揚げ、味噌 | 精白米、砂糖、シチューの素、イタリアンドレッシング | 切干大根、人参、キャベツ、きゅうり、コーン | | 444 |
| | | 夕 | ごはん 豚肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの炒め物 ひじきサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、ほうれん草、もやし、ひじき、カリフラワー、パプリカ | | 454 |
| 4日 | 木 | 昼 | ごはん さわらのトマトソースがけ キャベツと鶏肉の炒め物 かぼちゃサラダ | さわら、鶏肉 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ | トマト、玉ねぎ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、コーン | | 450 |
| | | 夕 | ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋とツナの煮物 パプリカサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング | 生姜、玉ねぎ、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン | | 444 |
| 5日 | 金 | 昼 | ごはん チキンチャップ ジャが芋とツナの炒め物 ひじきサラダ | 鶏肉、ツナ | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング | 玉ねぎ、パプリカ、ひじき、きゅうり、カリフラワー | | 440 |
| | | 夕 | ごはん 赤魚の彩り野菜ソース 青梗菜の豆腐そぼろ炒め トマトサラダ | 赤魚、豆腐 | 精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング | パプリカ、ズッキーニ、青梗菜、もやし、トマト、玉ねぎ、きゅうり | | 441 |
| 8日 | 月 | 昼 | ごはん 赤魚のおろしソース ごぼうと豚肉のきんぴら さつま芋サラダ | 赤魚、豚肉 | 精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ | 大根、ごぼう、人参、パプリカ、きゅうり | | 439 |
| | | 夕 | ごはん 麻婆豆腐 ツナじゃが ひじきサラダ | 豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌 | 精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング | 長ネギ、人参、ひじき、カリフラワー、パプリカ | | 441 |
| 9日 | 火 | 昼 | ごはん 豚肉のバジル風味焼き かぼちゃと大豆の煮物 わかめサラダ | 豚肉、大豆 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング | バジル、かぼちゃ、わかめ、パプリカ、コーン | | 444 |
| | | 夕 | ごはん さわらのマヨ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 キャロットサラダ | さわら、鶏肉 | 精白米、油、マヨネーズ、イタリアンドレッシング | キャベツ、玉ねぎ、人参、カリフラワー、パプリカ | | 452 |
| 10日 | 水 | 昼 | ごはん ますの香味焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 コールスローサラダ | ます、鶏肉 | 精白米、油、サウザンドレッシング | 長ネギ、小松菜、もやし、キャベツ、パプリカ、コーン | | 457 |
| | | 夕 | ごはん 鶏肉の照焼き 青梗菜と油揚げの炒め物 里芋サラダ | 鶏肉、油揚げ | 精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ | 青梗菜、玉ねぎ、パプリカ、コーン | | 443 |
| 11日 | 木 | 昼 | ごはん 豆腐のチャンプル 青梗菜のそぼろ炒め ポテトサラダ | 豆腐、鶏ひき肉 | 精白米、じゃが芋、油、フレンチドレッシング | キャベツ、パプリカ、青梗菜、もやし、きゅうり、コーン | | 449 |
| | | 夕 | ごはん 豚肉ともやしの中華炒め かぼちゃとツナの煮物 トマトサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング | もやし、かぼちゃ、トマト、カリフラワー、コーン | | 463 |
| 12日 | 金 | 昼 | ごはん 鶏肉の漬焼き 白菜とツナの煮しめ カリフラワーサラダ | 鶏肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング | 白菜、人参、カリフラワー、パプリカ、きゅうり | | 449 |
| | | 夕 | ごはん たらサルサ風ソース 厚揚げのおろし煮 コーンサラダ | たら、厚揚げ | 精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング | トマト、玉ねぎ、きゅうり、大根、コーン、カリフラワー、パプリカ | | 441 |
| 15日 | 月 | 昼 | ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、じゃが芋、油、シチューの素、サウザンドレッシング | コーン、玉ねぎ、キャベツ、人参、パプリカ、ズッキーニ | | 457 |
| | | 夕 | ごはん ますの漬焼き 里芋と油揚げの煮物 パプリカサラダ | ます、油揚げ | 精白米、里芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング | 人参、パプリカ、カリフラワー、コーン | | 448 |
| 16日 | 火 | 昼 | ごはん さわらのレモン風ソース ひじきの豆腐そぼろ煮 コーンサラダ | さわら、豆腐 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング | レモン、ひじき、人参、コーン、パプリカ、カリフラワー | | 444 |
| | | 夕 | ごはん 豚肉の甘辛煮 青梗菜とツナの炒め物 わかめサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、和風ドレッシング | 玉ねぎ、青梗菜、もやし、わかめ、きゅうり、パプリカ | | 450 |

11月の献立

| 日にち | 曜日 | | 献立 | 赤の仲間 からだをつくる | 黄色の仲間 11月-のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | 特定原材料7品目の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く | Kcal |
|-----|----|---|--|-----------------|--------------------------|------------------------------------|---|------|
| 17日 | 水 | 昼 | ごはん 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草とツナの炒め物 カリフラワーサラダ | 鶏肉、ツナ | 精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング | トマト、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、カリフラワー、パプリカ、コーン | | 448 |
| | | 夕 | ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ | 豆腐、鶏ひき肉 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンドレッシング | 玉ねぎ、かぼちゃ、大根、きゅうり、パプリカ | | 441 |
| 18日 | 木 | 昼 | ごはん たららのラビゴット風ソース 青梗菜と豚肉の炒め物 コールスローサラダ | たら、豚肉 | 精白米、油、フレンドレッシング | パプリカ、ズッキーニ、青梗菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン | | 454 |
| | | 夕 | ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツと大豆の炒め物 オニオンサラダ | 鶏肉、大豆、味噌 | 精白米、油、砂糖、和風ドレッシング | キャベツ、人参、玉ねぎ、パプリカ、コーン | | 452 |
| 19日 | 金 | 昼 | ごはん 厚揚げの中華あんかけ 大根のそぼろ炒め かぼちゃサラダ | 厚揚げ、鶏ひき肉 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ | 白菜、人参、大根、パプリカ、かぼちゃ、きゅうり、コーン | | 452 |
| | | 夕 | ごはん 赤魚のオニオンソース ごぼうと鶏肉の煮物 トマトサラダ | 赤魚、鶏肉 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング | 玉ねぎ、ごぼう、人参、トマト、カリフラワー、コーン | | 449 |
| 22日 | 月 | 昼 | ごはん 鶏肉の漬焼き ツナのジャーマンポテト風 コールスローサラダ | 鶏肉、ツナ | 精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン | | 452 |
| | | 夕 | ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜と豆腐の炒め物 花野菜サラダ | 豚肉、豆腐、味噌 | 精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング | キャベツ、玉ねぎ、小松菜、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、コーン | | 440 |
| 24日 | 水 | 昼 | ごはん 赤魚のネギ味噌ソース 切干大根と鶏肉の煮物 コーンサラダ | 赤魚、鶏肉、味噌 | 精白米、油、砂糖、フレンドレッシング | 長ネギ、切干大根、人参、コーン、きゅうり、パプリカ | | 458 |
| | | 夕 | ごはん 豚肉のトマトソースがけ ほうれん草と油揚げの炒め物 さつま芋サラダ | 豚肉、油揚げ | 精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ | トマト、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、パプリカ、ズッキーニ | | 441 |
| 25日 | 木 | 昼 | ごはん 豚肉のカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング | 玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン | | 450 |
| | | 夕 | ごはん たららの漬焼き かぼちゃのそぼろ煮 パプリカサラダ | たら、鶏ひき肉 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンドレッシング | かぼちゃ、パプリカ、きゅうり、コーン | | 457 |
| 26日 | 金 | 昼 | ごはん さわらの照焼き 白菜と豆腐の炒り煮 ごほうサラダ | さわら、豆腐 | 精白米、油、砂糖、マヨネーズ | 白菜、パプリカ、ごぼう、人参、コーン | | 440 |
| | | 夕 | ごはん 豚肉のてり煮 大根のツナの炒め物 ボバイサラダ | 豚肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、和風ドレッシング | 玉ねぎ、大根、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン | | 449 |
| 29日 | 月 | 昼 | ごはん ますの甘酢あんかけ 青梗菜と油揚げの炒め物 さつま芋サラダ | ます、油揚げ | 精白米、片栗粉、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ | 玉ねぎ、青梗菜、もやし、きゅうり、パプリカ | | 458 |
| | | 夕 | ごはん 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃとツナの煮物 コーンサラダ | 鶏肉、ツナ | 精白米、油、砂糖、フレンドレッシング | 玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、パプリカ、カリフラワー | | 441 |
| 30日 | 火 | 昼 | ごはん 鶏肉のトマトクリーム煮 キャベツと豆腐の炒め物 大根サラダ | 鶏肉、豆腐 | 精白米、油、シチューの素、和風ドレッシング | 玉ねぎ、トマト、キャベツ、パプリカ、大根、きゅうり、人参 | | 450 |
| | | 夕 | ごはん 赤魚のオニオンソース ほうれん草と豚肉の炒め物 わかめサラダ | 赤魚、豚肉 | 精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング | 玉ねぎ、ほうれん草、もやし、わかめ、きゅうり、カリフラワー | | 457 |

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて、...醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては

小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。