

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他	
1 15 29	土	ツナとアサリのスパゲティ りんご	牛乳(未満児) パインアップル(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ベーコン・まぐろ 油漬缶・あさり水煮 缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カ ステラ	パインアップル缶・たまね ぎ・にんじん・ピーマン・ りんご	食塩・コンソメ・ガーリック パウダー
3	月	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 牛乳 きな粉よせ	牛乳・豚肉・厚揚 げ・粉寒天・きな 粉・調整豆乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・さつま いも・上新粉・黒砂 糖	レタス・なす・たまね ぎ・ピーマン・にんじん・ しょうが・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干 しだし・米みそ・麦 みそ
4 ・ 18	火	麦ごはん チリコンカン 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク なし マンナビスケット	牛乳・牛ひき肉・ゆ でだいず・ベーコン・脱 脂粉乳	せんべい・精白米・ 押麦・パプリカ・トミラ スソース・植物油・じゃ がいも・マンナビス ケット	たまねぎ・にんじん・ にんにく・キャベツ・セロ リ・パセリ・なし	トマトチップ・食塩・パ プリカ・鳥がらだし・ 濃口しょうゆ
5 ・ 19	水	麦ごはん 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク りんごのトースト	牛乳・鶏肉・木綿豆 腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・さと いも・植物油・三温 糖・食パン・マーガリン	バナナ・にんじん・さや いんげん・乾しいた け・こまつな・りんご	煮干しだし・みり ん・濃口しょうゆ・ かつお昆布だし・食 塩
6	木	麦ごはん 魚のごまみそ焼き トマト かき玉汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) 豆乳 さつまいもの甘煮	牛乳・白身魚・鶏 卵・調整豆乳	精白米・押麦・すり ごま・植物油・片栗 粉・さつまいも・マ ーガリン・三温糖	柿フルーツ・トマト・たまね ぎ・もやし・ほうれん そう・にんじん	みりん・濃口しょう ゆ・米みそ・鳥がら だし・食塩
7 ・ 21	金	麦ごはん みそ汁 厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・塩 わかめ・厚揚げ・ま ぐろ油漬缶・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・押麦・植物 油・すりごま・三温 糖・あずき缶・小麦 粉	たまねぎ・にんじん・ 生しいたけ・ホロコ ン缶・さやいんげん・か ぶ・きゅうり・かき	煮干しだし・米み そ・麦みそ・カレー粉・ 鶏がらだしの素・濃 口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・食
8 ・ 22	土	けんちんうどん ヨーグルト	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) 牛乳 バナナ 丸ボーロ	牛乳・豚肉・油揚 げ・脱脂粉乳・加糖 ヨーグルト	ウエハース・干しうどん・ さといも・丸ボーロ	だいこん・にんじん・ ごぼう・青ねぎ・バナ ナ	煮干しだし・みそ・ 濃口しょうゆ
11 ・ 25	火	麦ごはん 清汁 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク バスプーサ	牛乳・牛肉・竹輪・ 脱脂粉乳・鶏卵・プ レーンヨーグルト	精白米・押麦・白玉 ふ・じゃがいも・植 物油・三温糖・すり ごま・ごま油・小麦 粉・グラニュー糖・無塩	バナナ・えのきたけ・青 ねぎ・たまねぎ・にん じん・冷凍グリーンピー ス・こまつな・レモン果汁	煮干しだし・食塩・ 濃口しょうゆ・みり ん・ベーキングパウダー・ 重曹・パリエッセンス
12 ・ 26	水	パン 鶏肉とかぼちゃのカレークリームチヂ メン オレンジサラダ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク わかめごはん	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・しらす干し・塩 わかめ	せんべい・ロールパン・ 植物油・バター・小麦 粉・三温糖・精白 米・押麦	かぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・セロリ・キャ ベツ・きゅうり・みかん 缶・パセリ	食塩・鳥がらだし・カ レー粉・食塩(塩もみ 用)・食酢・清酒・ みりん・濃口しょう ゆ
13 ・ 27	木	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) りんご(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・鶏も も・調整豆乳・鶏 卵・粉チーズ	精白米・押麦・三温 糖・さといも・片栗 粉・ホットケーキミックス・揚 げ油	りんご・しょうが・さ やいんげん・だいこ ん・にんじん・ごぼ う・こんにやく・生し いたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょう ゆ・清酒・煮干しだ し・食塩
14 ・ 28	金	麦ごはん ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク フルーツポンチ	牛乳・プロセスチーズ・豚 肉・調整豆乳・脱脂 粉乳	精白米・押麦・じゃ がいも・三温糖	たまねぎ・ホロコ ン缶・キャベツ・にんじん・パセ リ・バナナ・もも缶・みか ん缶・パインアップル缶・り んご	トマトチップ・ウスター ソース・清酒・コンソメ・食 塩・鳥がらだし
17 ・ 31	月	麦ごはん カレムニエル レタス だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク ドーナツ	牛乳・魚・塩わか め・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・小麦 粉・マーガリン・三温 糖・植物油・揚げ 油・粉糖	みかん缶・レタス・だいこ ん・はくさい・えのき たけ・にんじん・青ね ぎ	食塩・こしょう・白ワ シ・カレー粉・煮干しだ し・米みそ・麦み そ・ベーキングパウダー・ パリエッセンス
20	木	ホタテごはん とりのマーメレード焼き レタス ミネストローネスープ オレンジ	牛乳(未満児) マンナウエハース スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	牛乳・ほたて貝柱水 煮缶・鶏肉・ベーコン・ 脱脂粉乳・豆乳	マンナウエハース・ 精白米・マーメレード・マ ーロニ・植物油・いちご ジャム・米粉・三温糖	にんじん・きぬさや・ しょうが・レタス・トマト・ たまねぎ・キャベツ・オレンジ	食塩・濃口しょう ゆ・清酒・みりん・ 鳥がらだし・コンソメ・ ベーキングパウダー
24	月	麦ごはん 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 牛乳 クッキー	牛乳・豚肉・厚揚 げ	精白米・押麦・植物 油・三温糖・さつま いも	レタス・なす・たまね ぎ・ピーマン・にんじん・ しょうが・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干 しだし・米みそ・麦 みそ

お誕生日



今月のメニュー紹介『バスプーサ』(11・25日)

「バスプーサ」はエジプトの伝統的なケーキです。

ココナッツ、ヨーグルトなどを使用して焼いたケーキに、甘いシロップをたっぷり浸み込ませます。

シロップにはオレンジフラワーウォーターやローズウォーターを加えることが多いです。

本場のバスプーサはとても甘いのですが、給食では甘味を控え、手に入りやすい材料を使ったレシピにしています。