＜週間献立表＞
ソナーレ杉並上井草

2026年11月9日～11月16日

子どもの成長を祝う「七五三」



11月15日は、子どもの健やかな成長を祝い、感謝する「七五三」の行事があります。
このとき食べる千歳飴は、「細く長く、粘り強く」という長寿と成長への願いが込められた縁起物です。子どもたちの健やかな成長を願う気持ちを大切に、秋から冬への季節の変わり目を元気に過ごしましょう。

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	11月16日(月)
								
朝和食	ハムと野菜のケチャップ炒め アスパラの和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ 菜の花のドレ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	旬野菜ポトフ 蓮根のくるみ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ウインナーとピーマンの醤油炒め 茸のおろしあえ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え パプリカサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 ツナと野菜のマヨ和え 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	ベーコンエッグ アボカドサラダ 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳	肉団子と根菜の含め煮 彩り野菜の和え物 佃煮 御飯 味噌汁 牛乳
朝洋食	ハムと野菜のケチャップ炒め アスパラの和え物 ジャム パン ポタージュ 牛乳	チーズとベーコンのスクランブルエッグ イタリアンサラダ ジャム パン スープ 牛乳	旬野菜のポトフ 蓮根のくるみ和え ジャム パン ポタージュ 牛乳	ウインナーとピーマンのソテー 茸のドレッシングサラダ ジャム パン スープ 牛乳	オムレツ ミックスベジタブル添え パプリカサラダ ジャム パン ポタージュ 牛乳	ひき肉と白菜の炒め物 ツナと野菜のマヨ和え ジャム パン スープ 牛乳	ベーコンエッグ アボカドサラダ ジャム パン スープ 牛乳	肉団子と根菜の洋風煮 彩り野菜の和え物 ジャム パン スープ 牛乳
昼食	カニピラフ ほうれん草とベーコンのソテー ミックスサラダ スープ 果物	アカウオのレモン蒸し 蕪のそぼろあんかけ 筍の土佐和え 御飯 味噌汁 果物		かき揚げそば がんもの炊き合わせ 高菜としらすの和え物 果物	銀ヒラスの塩麹焼き 卵の花 青梗菜とカニの和え物 御飯 味噌汁 果物	煮込みハンバーグ いんげんとコーンのコンソメ炒め アスパラのさっぱり和え 御飯 スープ 果物	フライ盛り合わせ 長芋としめじのあっさり煮 青菜のお浸し 御飯 味噌汁 果物	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け スープ 果物
おやつ	いちごマフィン	ようかん	薄皮まんじゅう	いちごムース	バームクーヘン	ピーチゼリー	南瓜まんじゅう	フルーチェ
夕食	サワラの照り焼き 春雨の炒め煮 蒲鉾と三つ葉のわさび和え わかめ御飯 味噌汁	牛肉の山椒煮 ピーマンと竹輪の塩炒め 三色甘酢和え 御飯 清まし汁	白身魚の和風ムニエル 南瓜の煮物 ハムと野菜のマヨ和え 御飯 味噌汁	カレイの煮付け 海老と野菜の炒め物 ほうれん草の香味かけ 御飯 味噌汁	鶏肉の甘辛炒め 彩り野菜つみれの煮物 オクラのとろろ昆布和え 御飯 清まし汁	白身魚のマスタードソース 車麸と長葱の煮物 水菜といかの和え物 御飯 清まし汁	豚のみぞれ煮 筍の炒め物 花野菜の酢醤油和え 御飯 清まし汁	ブリの照り焼き 冬瓜とイカの煮物 もやしの和風ドレ和え 御飯 味噌汁
エネルギー:1687	タンパク:66.4	エネルギー:1565	タンパク:69	エネルギー:1722	タンパク:69.4	エネルギー:1587	タンパク:72	エネルギー:1611	タンパク:67.5	エネルギー:1683	タンパク:75.6	エネルギー:1737	タンパク:60.9	エネルギー:1597	タンパク:60.4
脂質:47.2	食塩相当量:10.5	脂質:37.3	食塩相当量:7.4	脂質:51.5	食塩相当量:9.2	脂質:42.2	食塩相当量:8.9	脂質:45.3	食塩相当量:6.9	脂質:54.6	食塩相当量:8.2	脂質:66.5	食塩相当量:7.6	脂質:49.2	食塩相当量:8.2

※仕入れ等の都合により一部献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承下さいませ。

株式会社 コスモプラン