

令和4年11月予定献立表

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
AM	おやつ	ヨーグルト			
1	火	いがぐりコロッケ	ごはん		いがぐりコロッケは、ソーメンを細かくカットして衣にして、いがぐりに見立てます。
		コーンソテー			
		白菜と油揚げの味噌汁			
		果物（柿）			
PM	おやつ	せんべい 牛乳			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
2	水	ちりめん大根葉	ごはん		SDGsメニュー
		白身魚の紅葉焼き			
		南瓜の甘煮			
		大根とキャベツの味噌汁			
		果物（りんご）			
おやつ		♪高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳			
AM	おやつ	せんべい 牛乳			
4	金	ハヤシライス	ごはん		苦手なグリーンピースもハヤシライスと一緒に食べられます♪
		野菜サラダ			
		フルーツポンチ			
		ゼリー			
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
5	土	チキンナゲット	ごはん		
		ミートボール			
		野菜炒め			
		果物（バナナ）			
PM	おやつ	ゼリー			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
7	月	秋の実ご飯	ごはん		年に一度登場する「秋の実ご飯」は秋の味覚満載です♪
		じゃこいりかき揚げ			
		胡瓜とツナの酢の物			
		豚汁			
		果物（オレンジ）			
おやつ		♪じゃが芋のたご焼風 牛乳			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
8	火	魚とじゃが芋のケチャップ煮	ごはん		切り干し大根は、秋の終わりにから冬にかけて収穫した大根を天日干ししたもので、寒さが厳しいほど良質になります。
		切り干し大根の和え物			
		南瓜の味噌汁			
		果物（バナナ）			
PM	おやつ	♪マカロニスナック 牛乳			
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
9	水	鶏の照り焼き	ごはん		鶏肉は日本全国各地で生産されていますが、県別生産量のベスト3は鹿児島、宮崎、岩手で50%以上占めます。
		花野菜サラダ			
		ごぼうの味噌汁			
		果物（ベビーパイン）（バナナ）			
PM	おやつ	あんぱん 牛乳		成分確認	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
10	木	シェパースパイ	ごはん		世界の料理「イギリス」
		パプリカとコーンのサラダ			
		スコッチブロス			
		果物（りんご）			
PM	おやつ	♪ショートブレッド 牛乳			
AM	おやつ	ビスケット 牛乳			
11	金	鯖の南蛮漬け	ごはん		南蛮漬けとは、魚や肉を油で揚げた後、ねぎなどの香味野菜と共に甘酢に漬けた料理のことです。
		肉じゃが			
		油揚げとキャベツの味噌汁			
		果物（バナナ）			
PM	おやつ	ヨーグルト			
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
12	土	ハンバーグ	ごはん		
		厚焼き玉子			
		野菜炒め			
		果物（バナナ）			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶			
AM	おやつ	ヨーグルト			
14	月	鯖のクリームソースかけ	ごはん		鯖は、魚へんに春と書くため春の魚として知られますが、旬は秋から春です。
		青菜と昆布の納豆和え			
		五味味噌汁			
		果物（りんご）			
PM	おやつ	♪きな粉サンドパン 牛乳		成分確認	
AM	おやつ	せんべい 牛乳			
15	火	ドリア	ごはん		七五三メニュー
		洋風野菜サラダ			
		さつま芋と白菜のスープ			
		果物（ラ・フランス）			
PM	おやつ	♪赤飯おにぎり 麦茶			

日曜日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
AMおやつ		クラッカー 麦茶			
16	水	八幡芋ごはん 鶏そぼろかけ もやしと豚肉の胡麻和え 煮豆 豆腐とわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		八幡芋は、甲斐市八幡地区で生産される特産物です。普通の里芋より粘りが強いのが特徴です。
PMおやつ		♪麩のココアラスク 牛乳			
AMおやつ		クッキー 麦茶			
17	木	ゼリーフライ 大豆の磯煮 わかめのと白菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き	今月の郷土料理「埼玉県」
PMおやつ		♪味噌ポテト 牛乳			
AMおやつ		クラッカー 牛乳			
18	金	豚肉のハーベキューソース 南瓜のビタミンサラダ かきたま汁 果物(オレンジ)	ごはん	卵抜き	豚はとてもひとなつてくくて、じつは人間の言葉も解っちゃうんだって!
PMおやつ		ヨーグルト			
AMおやつ		せんべい 麦茶			
19	土	かぼちゃひき肉サンドフライ 照り焼きチキン 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ		ゼリー			
AMおやつ		ビスケット 麦茶			
21	月	わかめご飯 大豆ミート肉団子 スイートポテトサラダ 生揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		SDGsメニュー
PMおやつ		♪ハムチーズ蒸しパン 牛乳			
AMおやつ		ビスケット 麦茶			
22	火	カレーライス 福神漬 ミックスビーンズサラダ フルーツカクテル	ごはん		カレーの起源は、様々な香辛料をミックスして味付けするインドの調理方法です。
PMおやつ		♪バナナの牛乳かん			
AMおやつ		クッキー 麦茶			
24	木	ほうとう ふくさ焼き ごま煮浸し 果物(みかん缶)	ごはん		11月24日は和食の日です。
PMおやつ		♪ちんすこう 牛乳			
AMおやつ		せんべい 牛乳			
25	金	アジの竜田揚げ 里芋と豚肉の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 果物(バナナ)	セルフおにぎり		アジの竜田揚げは、子どもたちに人気の魚料理です。
PMおやつ		プリン			
AMおやつ		せんべい 麦茶			
26	土	ポテトとお米のささみカツ オムレツ カリプロサラダ 果物(バナナ)	ごはん		
PMおやつ		ゼリー			
AMおやつ		ゼリー			お誕生日会
28	月	赤飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 玉葱の味噌汁 果物(柿)	ごはん	成分確認、デミソース抜き	
PMおやつ		♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース			
AMおやつ		ヨーグルト			
29	火	チーズサンドはんぺん おかか和え わかめと玉ねぎの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	成分確認	チーズサンドはんぺんは子どもたちが大好きなメニューです。
PMおやつ		ビスケット 牛乳			
AMおやつ		ビスケット 麦茶			
30	水	ラーメン 春巻 さつまいもと豆のサラダ 果物(パイナップル)	麺	成分確認	Book de Lunch「ほくがラーメン食べてるとき」
PMおやつ		♪カレー肉まん 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。