

令和4年11月予定献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主食 | 離乳食 | 備考 |
|-----|-----|-----------------|-----|------------------------|---|
| AM | おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト | |
| 1 | 火 | いがぐりコロッケ | ごはん | 鶏肉煮 | 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 | | 南瓜、玉葱、人参、いんげん煮 | |
| | | 白菜と油揚げの味噌汁 | | 白菜、小松菜スープ | |
| | | 果物（柿） | | 柿 | |
| PM | おやつ | せんべい 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| 2 | 水 | ちりめん大根葉 | ごはん | 白身魚のチーズ焼き | SDGsメニュー |
| | | 白身魚の紅葉焼き | | 大根、人参スティック | |
| | | 南瓜の甘煮 | | 南瓜、キャベツスープ | |
| | | 大根とキャベツの味噌汁 | | りんご | |
| | | 果物（りんご） | | りんご | |
| おやつ | | ♪高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | せんべい 牛乳 | | お菓子 | |
| 4 | 金 | ハヤシライス | ごはん | 鶏肉煮 | 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 | | 大根、カリフラワー、人参、キャベツ煮 | |
| | | フルーツポンチ | | じゃが芋スープ バナナ | |
| | | | | ヨーグルト | |
| PM | おやつ | ゼリー | | | |
| AM | おやつ | せんべい 麦茶 | | お菓子 | |
| 5 | 土 | チキンナゲット | ごはん | 煮魚 |  |
| | | ミートボール | | 人参・キャベツ煮 | |
| | | 野菜炒め | | もやしスープ | |
| | | 果物（バナナ） | | 果物 | |
| PM | おやつ | ゼリー | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| 7 | 月 | 秋の実ご飯 | ごはん | ツナ、さつまいも、里芋煮 | 年に一度登場する「秋の実ごはん」は秋の味覚満載です♪ |
| | | じゃこいりかき揚げ | | 玉葱、人参煮 | |
| | | 胡瓜とツナの酢の物 | | 豆腐スープ | |
| | | 豚汁 | | オレンジ | |
| | | 果物（オレンジ） | | オレンジ | |
| おやつ | | ♪じゃが芋のたご焼風 牛乳 | | じゃが芋焼き | |
| AM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| 8 | 火 | 魚とじゃが芋のケチャップ煮 | ごはん | 白身魚煮 | 切り干し大根は、秋の終わり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 | | キャベツ、人参、玉葱煮 | |
| | | 南瓜の味噌汁 | | 南瓜、じゃが芋スープ | |
| | | 果物（バナナ） | | バナナ | |
| | | | | マカロニくたくた煮 | |
| PM | おやつ | ♪マカロニスナック 牛乳 | | | |
| AM | おやつ | クッキー 麦茶 | | お菓子 | |
| 9 | 水 | 鶏の照り焼き | ごはん | 鶏肉煮 | 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 | | ブロッコリー、カリフラワー、人参煮 | |
| | | ごぼうの味噌汁 | | 南瓜スープ | |
| | | 果物（ベビーパイン）（バナナ） | | バナナ | |
| PM | おやつ | あんぱん 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| 10 | 木 | シェパードパイ | ごはん | 鶏肉、トマト、チーズ煮 | 世界の料理「イギリス」 |
| | | パプリカとコーンのサラダ | | キャベツ、カリフラワー、いんげん煮 | |
| | | スコッチブロス | | じゃが芋スープ | |
| | | 果物（りんご） | | バナナ | |
| PM | おやつ | ♪ショートブレッド 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ビスケット 牛乳 | | お菓子 | |
| 11 | 金 | 鯖の南蛮漬け | ごはん | 鯖煮 | 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 | | 人参、玉葱、イグサ、小松菜、キャベツ煮 | |
| | | 油揚げとキャベツの味噌汁 | | じゃが芋スープ | |
| | | 果物（バナナ） | | バナナ | |
| PM | おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト | |
| AM | おやつ | クッキー 麦茶 | | お菓子 | |
| 12 | 土 | ハンバーグ | ごはん | 煮魚 |  |
| | | 厚焼き玉子 | | 人参・キャベツ煮 | |
| | | 野菜炒め | | もやしスープ | |
| | | 果物（バナナ） | | 果物 | |
| PM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ヨーグルト | | お菓子 | |
| 14 | 月 | 鯖のクリームソースかけ | ごはん | 白身魚煮 | 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 | | 納豆、小松菜、ほうれん草、さつまいも、人参煮 | |
| | | 五目味噌汁 | | 大根、白菜スープ | |
| | | 果物（りんご） | | りんご | |
| PM | おやつ | ♪きな粉サンドパン 牛乳 | | パン | |
| AM | おやつ | せんべい 牛乳 | | お菓子 | |
| 15 | 火 | ドリア | ごはん | 鶏肉、チーズ煮 | 七五三メニュー |
| | | 洋風野菜サラダ | | カリフラワー、ブロッコリー、人参煮 | |
| | | さつまいもと白菜のスープ | | 玉葱、白菜スープ | |
| | | 果物（ラ・フランス） | | 果物 | |
| PM | おやつ | ♪赤飯おにぎり 麦茶 | | お菓子 | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主食 | 離乳食 | 備考 |
|-----|-----|-----------------|---------|--------------------|---|
| AM | おやつ | クラッカー 麦茶 | | お菓子 | |
| 16 | 水 | 八幡芋ごはん | ごはん | 鶏肉煮 | 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。 |
| | | もやしと豚肉の胡麻和え | | 小松菜、人参、もやし煮 | |
| | | 煮豆 | | 八幡芋煮 | |
| | | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 豆腐スープ | |
| | | 果物(りんご) | | りんご | |
| PM | おやつ | ♪麸のココアラスク 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | クッキー 麦茶 | | お菓子 | |
| 17 | 木 | ゼリーフライ | ごはん | ゼリーフライ(焼き) | 今月の郷土料理「埼玉県」 |
| | | 大豆の磯煮 | | ひじき、大豆、人参、いんげん煮 | |
| | | わかめのと白菜の味噌汁 | | 白菜、玉葱スープ | |
| | | 果物(バナナ) | | バナナ | |
| PM | おやつ | ♪味噌ポテト 牛乳 | | マッシュポテト | |
| AM | おやつ | クラッカー 牛乳 | | お菓子 | |
| 18 | 金 | 豚肉のハーベキューソース | ごはん | 鶏肉煮 | 豚はとでもひとなつこくて、じつは人間の言葉も解っちゃうんだって! |
| | | 南瓜のビタミンサラダ | | 南瓜、人参、ブロッコリー、さつま芋煮 | |
| | | かきたま汁 | | 豆腐、小松菜スープ | |
| | | 果物(オレンジ) | | オレンジ | |
| PM | おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト | |
| AM | おやつ | せんべい 麦茶 | | お菓子 | |
| 19 | 土 | かほちゃひき肉サンドフライ | ごはん | 煮魚 |  |
| | | 照り焼きチキン | | 人参・キャベツ煮 | |
| | | 野菜炒め | | もやしスープ | |
| | | 果物(バナナ) | | 果物 | |
| おやつ | | ゼリー | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| 21 | 月 | わかめご飯 | ごはん | 大豆ミート肉団子焼き | SDGsメニュー |
| | | 大豆ミート肉団子 | | さつま芋、人参、きゅうり煮 | |
| | | スイートポテトサラダ | | キャベツ、もやし煮 | |
| | | 生揚げの味噌汁 | | りんご | |
| | | 果物(りんご) | | りんご | |
| PM | おやつ | ♪ハムチーズ蒸しパン 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| 22 | 火 | カレーライス | ごはん | 鶏肉煮 | カレーの起源は、様々な香料をミックスして味付けするインドの調理方法です。 |
| | | 福神漬 | | いんげん、人参煮 | |
| | | ミックスビーンズサラダ | | じゃが芋、玉葱、人参スープ | |
| | | フルーツカクテル | | りんご | |
| PM | おやつ | ♪バナナの牛乳かん | | バナナ、お菓子 | |
| AM | おやつ | クッキー 麦茶 | | お菓子 | |
| 24 | 木 | ほうとう | ごはん | 鶏肉煮 | 11月24日は和食の日です。 |
| | | ぶくさ焼き | | 豆腐・ツナ・ひじき・人参・大根煮 | |
| | | ごま煮浸し | | ほうとうスープ | |
| | | 果物(みかん缶) | | 果物 | |
| PM | おやつ | ♪ちんすこう 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | せんべい 牛乳 | | お菓子 | |
| 25 | 金 | アジの竜田揚げ | セルフおにぎり | 白身魚煮 | アジの竜田揚げは、子どもたちに人気の魚料理です。 |
| | | 里芋と豚肉の煮物 | | 人参、いんげん、里芋、もやし煮 | |
| | | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 豆腐スープ | |
| | | 果物(バナナ) | | バナナ | |
| PM | おやつ | プリン | | ヨーグルト | |
| AM | おやつ | せんべい 麦茶 | | お菓子 | |
| 26 | 土 | ポテトとお米のささみカツ | ごはん | 煮魚 |  |
| | | オムレツ | | 人参・キャベツ煮 | |
| | | カリプロサラダ | | もやしスープ | |
| | | 果物(バナナ) | | 果物 | |
| PM | おやつ | ゼリー | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ゼリー | | ヨーグルト | お誕生日会 |
| 28 | 月 | 赤飯 | ごはん | 鶏肉煮 |  |
| | | 煮込みハンバーグ | | じゃが芋、人参、玉葱煮 | |
| | | ポテトサラダ | | トマトソース | |
| | | 玉葱の味噌汁 | | 柿 | |
| PM | おやつ | ♪お誕生白ケーキ 野菜ジュース | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト | |
| 29 | 火 | チーズサンドはんぺん | ごはん | 鶏肉煮 | 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。 |
| | | おほかた和え | | 小松菜、人参、もやし煮 | |
| | | わかめと玉ねぎの味噌汁 | | 玉葱スープ | |
| | | 果物(オレンジ) | | オレンジ | |
| PM | おやつ | ビスケット 牛乳 | | お菓子 | |
| AM | おやつ | ビスケット 麦茶 | | お菓子 | |
| 30 | 水 | ラーメン | 麺 | 鶏肉煮 | Book de Lunch「ほくがラーメン食べてるとき」 |
| | | 春巻き | | キャベツ、玉葱、人参、もやし煮 | |
| | | さつま芋と豆のサラダ | | さつま芋スープ | |
| | | 果物(パイナップル) | | バナナ | |
| PM | おやつ | ♪カレー肉まん 牛乳 | | お菓子 | |

☆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。