

令和4年11月予定献立表

松島さくら保育園

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
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	豚肉	南瓜 玉葱	油	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		コーン 人参 いんげん 玉葱			
		白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜 ねぎ		
		果物(柿)		柿			
PM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
2	水	ちりめん大根葉	ごはん	じゃこ 鰹節	大根葉	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	SDGsメニュー
		白身魚の紅葉焼き		たら チーズ 味噌	人参		
		南瓜の甘煮		味噌 煮干し	南瓜 いんげん		
		大根とキャベツの味噌汁		味噌 煮干し	大根 人参 キャベツ		
おやつ	♪高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳		飲:牛乳 高野豆腐 豆乳 きな粉			砂糖 片栗粉 油	
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	
4	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ オレンジジュース こんにゃく グリンピース	米 じゃが芋 油 ルー	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		コーン キャベツ 人参 大根 カリフラワー さやえんどう	ドレッシング		
		フルーツポンチ		みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ りんご			
		ゼリー			ゼリー		
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
5	土	チキンナゲット	ごはん	チキンナゲット		油	
		ミートボール		ミートボール			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	月	秋の実ご飯	ごはん	じゃこ	しめじ	米 さつまいも 栗 ごま 砂糖	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 ごぼう	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油		
		胡瓜とツナの酢の物		胡瓜 キャベツ 人参	ごま油 砂糖		
		豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	人参 こんにゃく ねぎ	里芋 ごま油	
おやつ	♪じゃが芋のたご焼風 牛乳		鰹節 青のり		じゃが芋 小麦粉 片栗粉 油		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	火	魚とじゃが芋のケチャップ煮	ごはん	たら	人参 玉葱 ピーマン	片栗粉 じゃが芋 油	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		切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま 砂糖 ごま油		
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪マカロニスナック 牛乳		チーズ 青のり		マカロニ 片栗粉 油	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
9	水	鶏の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	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 赤ピーマン	ドレッシング		
		ごぼうの味噌汁		味噌 煮干し	ごぼう 南瓜 人参 ねぎ		
		果物(ベビーパイン)(バナナ)			パイン(バナナ)		
PM	おやつ	あんぱん 牛乳		飲:牛乳		パン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
10	木	シェパードパイ	ごはん	豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 トマト	じゃが芋 バター 小麦粉	世界の料理「イギリス」
		パプリカとコーンのサラダ		コーン パプリカ キャベツ カリフラワー いんげん	オリーブ油 砂糖		
		スコッチブロス		ベーコン	ねぎ セロリ 玉葱 人参		
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	♪ショートブレッド 牛乳				小麦粉 バター 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
11	金	鯖の南蛮漬け	ごはん	鯖	玉葱 人参 生姜	油 片栗粉 砂糖	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 白滝 いんげん	じゃが芋 砂糖 油		
		油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜		
		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				クッキー	
12	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		油	
		厚焼き玉子		玉子焼き			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
14	月	鯖のクリームソースかけ	ごはん	鯖 豆乳	ミックスベジタブル 玉葱	小麦粉 油	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 鰹節 昆布	小松菜 人参 ほうれん草		
		五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	♪きな粉サンドパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 砂糖 マーガリン	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
15	火	ドリア	ごはん	鶏肉 チーズ	玉葱 コーン パセリ	米 バター 油 小麦粉	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	ドレッシング		
		さつまいもと白菜のスープ		ベーコン	白菜 人参		
		果物(ラ・フランス)			ラ・フランス		
PM	おやつ	♪赤飯おにぎり 麦茶		甘納豆		米 もち米 ごま	

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	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。
16	水	八幡芋ごはん	ごはん	鶏肉 のり	グリーンピース 生姜	八幡芋 米 片栗粉 砂糖	
		もやしと豚肉の胡麻和え		豚肉	小松菜 もやし 人参 えのき	ごま 砂糖	
		煮豆		金時豆		砂糖	
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ		
PM	おやつ	フルーツのココアラスク 牛乳				ココア	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	今月の郷土料理「埼玉県」
17	木	ゼリーフライ	ごはん	おから 卵	人参 玉葱 ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	
		大豆の磯煮		ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 いんげん	ごま油 砂糖	
		わかめのと白菜の味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	白菜 椎茸 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	味噌ポテト 牛乳				じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳				クラッカー	豚はとてもむとなつてくくて、じつは人間の言葉も解っちゃうんだって！
18	金	豚肉のハーベキューソース	ごはん	豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく レモン汁	砂糖	
		南瓜のビタミンサラダ		豆腐 卵 鰹節	南瓜 人参 フロccoli	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		かきたま汁		豆腐 卵 鰹節	人参 小松菜 椎茸	片栗粉	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ヨーグルト					
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
19	土	かぼちゃひき肉サンドフライ	ごはん	かぼちゃひき肉サンドフライ		油	
		照り焼きチキン		鶏肉			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	SDGsメニュー
21	月	わかめご飯	ごはん	わかめ		米	
		大豆ミート肉団子		大豆ミート 大豆	玉葱 椎茸 れんこん	片栗粉 ごま油	
		スイートポテトサラダ		生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ ねぎ	
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳				ホットケーキ粉 油	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	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。
22	火	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご	米 カレールー じゃが芋 油	
		福神漬		福神漬			
		ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ ツナ	さやいんげん 胡瓜 赤ピーマン コーン	砂糖 油	
		フルーツカクテル			パイナップル みかん 黄桃 りんご		
PM	おやつ	バナナの牛乳かん				砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	11月24日は和食の日です。
24	木	ほうとう	ごはん	豚肉 味噌 煮干し	人参 南瓜 椎茸 ねぎ 大根	じゃが芋 ほうとう粉 油 ごま油	
		ぶくき焼き		豆腐 鶏肉 ツナ ひじき 卵	グリーンピース 人参 玉葱	ごま油	
		ごま煮浸し			もやし 人参 ほうれん草 小松菜	ごま 砂糖	
		果物(みかん缶)			みかん缶		
PM	おやつ	ちんすこう 牛乳				小麦粉 油 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	アジの竜田揚げは、子どもたちに人気の魚料理です。
25	金	アジの竜田揚げ	セルフおにぎり	アジ(たら)	生姜	片栗粉 油	
		里芋と豚肉の煮物		豚肉	人参 いんげん	油 砂糖 里芋	
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
26	土	ポテトとお米のささみカツ	ごはん	ポテトとお米のささみカツ		油	
		オムレツ		オムレツ			
		カリプロサラダ			カリフラワー フロccoli	ノンエッグマヨネーズ	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	お誕生日会
28	月	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		煮込みハンバーグ		ハンバーグ	トマト	デミソース	
		ポテトサラダ		ハム	コーン 胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		玉葱の味噌汁		油揚げ わかめ 味噌 煮干し	玉葱 人参		
PM	おやつ	果物(柿)				柿	
AM	おやつ	お誕生日ケーキ 野菜ジュース				野菜ジュース	
PM	おやつ	ヨーグルト				ヨーグルト	お誕生日会
29	火	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		おかか和え		鶏肉 鰹節	小松菜 人参 もやし	片栗粉 砂糖	
		わかめと玉ねぎの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳				ビスケット	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	Book de Lunch「ほくがラーメン」食べてると
30	水	ラーメン	麺	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 もやし	中華麺 ごま油	
		春巻き		金時豆	いんげん	春巻き 油	
		さつま芋と豆のサラダ			パイナップル (バナナ)	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		果物(パイナップル)			パイナップル (バナナ)		
PM	おやつ	カレー肉まん 牛乳				小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	

☆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。