

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 | | SDGsメニュー |
| | | 白身魚の紅葉焼き | | たら チーズ 味噌 | 人参 | ノンエッグマヨネーズ | |
| | | 南瓜の甘煮 | | 味噌 煮干し | 南瓜 いんげん | 砂糖 | |
| | | 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 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 | | |  |
| | | 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 | 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 | |
| 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(バナナ) | | | 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 | 押し麦 オリーブ油 | |
| | | 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 | 鮭の南蛮漬け | ごはん | 鮭 | 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 | | |  |
| | | 厚焼き玉子 | | 厚焼き玉子 | | | |
| | | 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 | 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 | さつまいも | |
| | | 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 | さつまいも | |
| | | 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 さつまいも | 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 | 豚はとてもひとつなつてくると、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 | | 南瓜 人参 フロccoli | さつまいも 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 | コーン 人参 胡瓜 | さつまいも ドレッシング | |
| | | 果物(りんご) | | 生揚げ 味噌 煮干し | もやし キャベツ ねぎ | | |
| 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 | | | 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 | たらちの竜田揚げ | セルフおにぎり | 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 | |
| PM | おやつ | お誕生日ケーキ 野菜ジュース | | | | 生クリーム 野菜ジュース |  |
| AM | おやつ | ヨーグルト | | | | ヨーグルト | チーズサンドは、子どもたちが大好きなメニューです。 |
| 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き」 |
| 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 | |
| | | さつまいもと豆のサラダ | | | バナナ | さつまいも ノンエッグマヨネーズ | |
| | | 果物(バナナ) | | | バナナ | | |
| PM | おやつ | カレー肉まん 牛乳 | | | | 飲:牛乳 鶏肉 コーン ほうれん草 ねぎ 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。