



令和5年 11月予定献立表

日曜日	献立名	乳卵アレルギー	備考
AMおやつ	クッキー 麦茶		
1 水	ハニースパイシーチキン 揚げ大豆と南瓜のサラダ かぶとベーコンのスープ 果物(パイン)		ハニースパイシーチキンは、カレー味です
PMおやつ	ビスケット 牛乳		
AMおやつ	せんべい 牛乳		
2 木 😊	手作りきのこメンチカツ もやしと豚肉の胡麻和え 生揚げの味噌汁 果物(バナナ)		秋の味覚のきのこをたっぷり使ったメンチカツです
おやつ	ゼリー		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
4 土	クロック 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		
6 月 😊	ポテトサモサ ひじきの五目煮 茄子と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)		サモサとは、具材を餃子のような皮に包み、三角形の形に整えて油で揚げたインドの食べ物です
PMおやつ	バナナ豆腐ドーナツ 牛乳		
AMおやつ	クッキー 麦茶		
7 火 😊	鶏肉のスタミナソース 野菜のきんぴら じゃが芋の味噌汁 果物(りんご)		「きんぴらごぼう」は、そもそも江戸時代から作られるようになり、『坂田金平』という人物名から名付けられたそうです
PMおやつ	トマラーカオ 牛乳	お菓子	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
8 水	スパニッシュオムレツ 白菜サラダ 麩と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)	じゃが芋・玉葱・グリーンピース・ハム炒め	オムレツはフランス発祥の卵料理ですが、スパニッシュオムレツは、スペインでよく食べられているオムレツです
PMおやつ	トーストポテトケーキ 牛乳	お菓子	
AMおやつ	クッキー 麦茶		
9 木	秋味シチュー 大根とツナのサラダ 果物(柿)	乳製品類全て除去	秋の味覚を煮込んだシチューです。ほっこり果物がアクセントです
PMおやつ	せんべい 牛乳		
AMおやつ	クラッカー 牛乳		
10 金 😊	豚肉のごま照り焼き 大豆の五目煮 わかめと玉葱の味噌汁 果物(バナナ)		かみかみメニュー
PMおやつ	プリン	ゼリー	
AMおやつ	せんべい 麦茶		
11 土	ポテトとお米のささみカツ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)		
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	クラッカー 麦茶		
13 月 😊	大豆ミートドライカレー コールスローサラダ フルーチェ		SDGsメニュー
PMおやつ	せんべい 牛乳		
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
14 火	魚のあげほの焼き 肉じゃがカレー味 豆腐となめこの味噌汁 果物(バナナ)	チーズ抜き	あげほのとは、赤い材料を使って食材の表面を淡い紅色に染めたもの全般に使う料理名です
おやつ	お餃子の皮のアップルパイ 牛乳		
AMおやつ	せんべい 牛乳		
15 水 😊	ちらし寿司 鶏のから揚げ カリブロサラダにんじんソース さつま芋の味噌汁 果物(オレンジ)		
PMおやつ	お赤飯まんじゅう 麦茶		

日曜日	献立名	乳卵アレルギー	備考
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
16 木 😊	八幡芋ごはん鶏そぼろかけ		八幡芋は、ねっとりとした非常に強い粘り気が特徴で、通常のさといもよりもモチモチとした食感が特徴です
	マカロニサラダ		
	豚肉とチンゲン菜の味噌汁		
	果物(りんご)		
PMおやつ	トマドレーヌ 牛乳	お菓子	
AMおやつ	クッキー 牛乳		
17 金	魚のタルタルソース風		ビーフンとは、米粉を原料にして作られた麺です
	ビーフン炒め		
	ミネストローネ	チーズバター抜き	
	果物(バナナ)		
PMおやつ	ヨーグルト	ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶		
18 土	照り焼きチキン		
	スマイルポテト		
	野菜炒め		
	果物(バナナ)		
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	ゼリー		
20 月 😊	クファージュシー		郷土料理「沖縄県」
	人参シリシリ		
	もずくの味噌汁		
	果物(パイナップル)		
PMおやつ	トサーターアムダギー 牛乳	お菓子	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
21 火	チーズ入りコロケ	チーズ抜き	コロケはフランス料理のクロケットという料理がルーツだとされています
	フレンチサラダ		
	味噌スープ		
	果物(オレンジ)		
PMおやつ	ぬこコロコロ人参蒸しパン 牛乳		
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
22 水 😊	子ぎつねご飯		Book de Lunch「ごんぎつね」
	白身魚の照り焼き		
	切り干し大根と野菜の和え物		
	豆乳汁		
PMおやつ	トスイートポテトパン 牛乳	ふかし芋	
AMおやつ	せんべい 牛乳		和食の日
24 金 😊	のりの佃煮		
	松風焼き		
	とふの粉の煮物		
	じゃが芋の味噌汁		
PMおやつ	プリン	ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
25 土	ハンバーグ		
	スマイルポテト		
	野菜炒め		
	果物(バナナ)		
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
27 月 😊	秋の実ご飯		私たちが食べている葉は、じつは葉の種。ほかの果物であれば、普通は食べずに捨てる種が、葉のもっともおいしいところなんです
	鯖の煮付け		
	大根コマネーズサラダ		
	茄子の味噌汁		
PMおやつ	ト麩のココアラスク 牛乳	お菓子	
AMおやつ	おやつ 牛乳		お誕生日会
28 火 😊	お赤飯		
	ガーリックしょうゆチキン		
	かぶのサラダ		
	南瓜の味噌汁		
PMおやつ	ぬお誕生日ケーキ 野菜ジュース	クリーム抜き	
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
29 水 😊	ルーローハン		世界の料理「台湾」
	ポテトサラダ		
	カクテルゼリーフルーツ		
PMおやつ	せんべい 牛乳		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
30 水 😊	中華丼		中華丼は、実は日本で生まれた料理で、中国ではほとんど食べられていません
	しゅうまい		
	キャベツと春雨の中華スープ		
	果物(バナナ)		
PMおやつ	トちんすこう 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。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）