



令和5年 11月予定献立表

日曜日	献立名	卵アレルギー	備考
AMおやつ	クッカー 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）	バター抜き	ハニースパイシーチキンは、カレー味です
PMおやつ	ピスケット 牛乳		
AMおやつ	せんべい 生乳		
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	ザリー		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
4 土	コロッケ ミートボール 野菜炒め 果物（バナナ）		
PMおやつ	ザリー		
AMおやつ	ピスケット 麦茶		
6 月	ボテトサモサ 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	♪マーラーカオ 牛乳	お菓子	
AMおやつ	ピスケット 麦茶		
8 水	スペニッシュオムレツ 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、スペ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	♪スイートポテトケーキ 牛乳		
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）		秋の味覚を煮込んだシチューです。ほっこり栗がアクセントです
PMおやつ	せんべい 牛乳		
AMおやつ	クッcker 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		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
11 土	ボ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	ザリー		
AMおやつ	クッcker 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	ピスケット 麦茶		
14 火	魚のあけぼの焼き 肉じゃがカレー味 豆腐となめこの味噌汁 果物（バナナ）		あけぼのとは、赤い材料を使って食材の表面を淡い紅色に染めたものの全般に使う料理名です
おやつ	♪餃子の皮のアップルパイ 牛乳		
AMおやつ	せんべい 生乳		七五三
15 水	ちらし寿司 鶏のから揚げ カリプ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	♪河赤飯まんじゅう 麦茶		

日曜日	献立名	卵アレルギー	備考
AMおやつ	ピスケット 麦茶		
16 木	八幡芋ごはん鶏そぼろかけ マカロニサラダ 豚肉とチンゲン菜の味噌汁 果物（りんご）		ハ幡芋は、ねっど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
PMおやつ	トマドレー又 生乳 お菓子		
AMおやつ	クッキー 生乳		
17 金	魚のタルタルソース風 ピーフン炒め ミネストローネ 果物（バナナ）		ピーフンとは、米粉を原料にして作られた麺です
PMおやつ	ヨーグルト		
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	ザリー		
AMおやつ	ザリー		
20 月	クファジューシー 人参シリシリ もずくの味噌汁 果物（パイン）		郷土料理 「沖縄県」
PMおやつ	トサーティアンタギー 生乳 お菓子		
AMおやつ	ピスケット 麦茶		
21 火	チーズ入りコロッケ フレンチサラダ 味噌スープ 果物（オレンジ）		コロッ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
PMおやつ	♪コロコロ人参蒸しパン 牛乳		
AMおやつ	ピスケット 麦茶		
22 水	子きつねご飯 白身魚の照り焼き 切り干し大根と野菜の和え物 豆乳汁 果物（バナナ）		 Book de Lunch 「ごんきつね」
PMおやつ	トスイートボテパン 牛乳		
AMおやつ	せんべい 生乳		和食の日
24 金	のりの佃煮 松風焼き 豆腐の粉の煮物 じゃが芋の味噌汁 果物（りんご）		
PMおやつ	プリン		
AMおやつ	ピスケット 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	ザリー		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
27 月	秋の実ご飯 鰯の煮付け 大根ゴマネーズサラダ 茄子の味噌汁 果物（りんご）		私たちが食べている栗は、じつは栗の種。ほかの果物であれば、普通は食べずに捨てる種が、栗のもっともおいしいところなんです
PMおやつ	♪鉄のココアフスク 牛乳		
AMおやつ	おやつ 牛乳		お誕生日会
28 火	お赤飯 カーリックしょうゆチキン かぶのサラダ 南瓜の味噌汁 果物（もも缶）		
PMおやつ	♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース		
AMおやつ	ピスケット 麦茶		
29 水	ルーローハン ボテトサラダ カクテルゼリーフルーツ		世界の料理 「台湾」
PMおやつ	せんべい 生乳		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
30 水	中華丼 しゅうまい キャベツと春雨の中華スープ 果物（バナナ）		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
PMおやつ	♪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。）