







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	クラッカー 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	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	ト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	トマーラーカオ 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。ほっこり菓がアクセントです
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		
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)		あげほとは、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		七五三

日曜日	献立名	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		ビーフンは、米粉を原料にして作られた種です
	ビーフン炒め		
	ミネストローネ		
	果物(バナナ)		
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	ゼリー		
AMおやつ	ゼリー		
20 月 😊	クファジュシー		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	チーズ入りクロック		クロック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		
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		
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栗は、じつは栗の種。ほかの栗物であれば、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
	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		
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		
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		
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。）