



令和5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	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	
1	水	ハニースパイシーチキン	パン	鶏肉	にんにく	はちみつ 片栗粉	ハニースパイシーチキンは、カレ味です
		揚げ大豆と南瓜のサラダ		大豆	南瓜 人参 ブロccoli	油 砂糖 片栗粉	
		かぶとベーコンのスープ		ベーコン	かぶ 玉ねぎ	じゃが芋 バター	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	
2	木	手作りきのこメンチカツ	ごはん	鶏肉	しめじ まいたけ コーン	ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉 油	秋の味覚のきのこをたっぷり使ったメンチカツです
		もやしと豚肉の胡麻和え		豚小間	小松菜 もやし 人参	ごま 砂糖	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	キャベツ ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
4	土	コロケ	ごはん			コロケ 油	
		ミートボール		ミートボール		油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 ほうれん草	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	
6	月	ポテトサモサ	ごはん	ツナ		じゃが芋 餃子の皮 油 小麦粉	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
		ひじきの五目煮		ひじき ちくわ	椎茸 いんげん 人参	砂糖 油	
		茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	トバナナ豆腐ドーナツ 牛乳		豆腐	バナナ	小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー 油 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
7	火	鶏肉のスタミナソース	ごはん	鶏肉	りんご にんにく 生姜	砂糖	『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
		野菜のきんぴら		昆布	ごぼう 人参 グリンピース	油 砂糖 ごま	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	トマーラーカオ 牛乳		卵 生クリーム		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー ごま	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	水	スパニッシュオムレツ	ごはん	ハム 卵 牛乳	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 油	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
		白菜サラダ			白菜 ブロccoli コーン	オリーブ油 ごま 砂糖 片栗粉	
		麸と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	玉ねぎ 小松菜 人参	麸	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	トスイートポテトケーキ 牛乳		牛乳		さつま芋 バター 砂糖 ホットケーキ粉	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
9	木	秋味シチュー	ごはん	鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 しめじ	砂糖	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
		大根とツナのサラダ			大根 人参 レモン汁	砂糖	
		果物(柿)			柿		
PM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳				クラッカー	
10	金	豚肉のごま照り焼き	セルフおにぎり	豚肉		ごま 砂糖 小麦粉 油	かみかみメニュー
		大豆の五目煮		大豆 さつま揚げ	人参 大根 いんげん	砂糖	
		わかめと玉葱の味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		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	
11	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	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
13	月	大豆ミートドライカレー	ごはん	大豆ミート	人参 にんにく 玉葱 人参 コーン レーズン グリンピース		SDGsメニュー
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 人参 胡瓜	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
		フルーチェ		牛乳	みかん	フルーチェ	
				牛乳		せんべい	
PM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
14	火	魚のあけぼの焼き	ごはん	カレー チーズ	人参 にんにく パセリ	ノンエッグマヨネーズ ごま	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全般に使われる料理名です
		肉じゃがカレー味		豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 砂糖 油	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	なめこ ねぎ	わかめ	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		餃子の皮のアップルパイ 牛乳		牛乳	りんご	餃子の皮 砂糖 油	
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	
15	水	ちらし寿司	ごはん	でんぱ	椎茸 えのき 人参 グリンピース コーン	米 砂糖 ごま	
		鶏のから揚げ		鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
		カリプロサラダにんじんソース			カリフラワー ブロccoli 人参 パセリ	オリーブ油 砂糖	
		さつま芋の味噌汁		味噌 鯉節	小松菜 ねぎ	さつま芋	
PM	おやつ	ト赤飯まんじゅう 麦茶		甘納豆 豆乳		米 もろ米 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	

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	ビスケット 麦茶				ビスケット	
16	木	八幡芋ごはん	ごはん	鶏肉 のり	グリーンピース 生姜	米 八幡芋 砂糖 片栗粉	八幡芋は、ねっとりとした非常に強い粘り気が特徴で、通常のさつま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		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		豚肉とチンゲン菜の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	チンゲン菜 えのき ねぎ		
		果物 (りんご)		りんご			
PM	おやつ	トマドレーヌ 牛乳		卵 牛乳		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
AM	おやつ	クッキー 牛乳		牛乳		クッキー	
17	金	魚のタルタルソース風	ごはん	カレー	玉ねぎ パセリ	ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	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		人参 もやし 椎茸 ビーマン	ビーフン 油 ごま油		
		ミネストローネ		チーズ ベーコン	セロリ 玉葱 にんにく 人参 トマト コーン	マカロニ バター ジャガイモ	
		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	
18	土	照り焼きチキン	ごはん	鶏肉			
		スマイルポテト				スマイルポテト 油	
		野菜炒め		キャベツ 人参 もやし			
		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	
20	月	クファージュシー	ごはん	焼き豚 昆布	人参 椎茸	米 もち米	郷土料理「沖縄県」
		人参シリシリ		ツナ	白滝 えのき 人参 あさつき	油 ごま	
		もずくの味噌汁		もずく 油揚げ 味噌 煮干し	玉ねぎ 小松菜		
		果物 (パイナップル)		パイナップル			
PM	おやつ	トサーターアムタギー 牛乳		卵 スキムミルク 牛乳		砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
21	火	チーズ入りコロッケ	ごはん	ハム チーズ	ミックスベジタブル	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉 油	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
		フレンチサラダ		鶏肉	キャベツ 胡瓜 大根 人参	オリーブ油 砂糖 片栗粉	
		味噌スープ		味噌	大根 人参 キャベツ 白菜		
		果物 (オレンジ)		オレンジ			
PM	おやつ	ねこコロコロ人参蒸しパン 牛乳		豆乳		小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
22	水	子ぎつねご飯	ごはん	油揚げ 鶏肉	人参 グリンピース	米 油 砂糖	Book de Lunch「ごんぎつね」
		白身魚の照り焼き		カレー	切り干し大根 胡瓜 人参	ごま 砂糖	
		切り干し大根と野菜の和え物		じゃこ	人参 えのき 小松菜	油 里芋	
		豆乳汁		豚肉 豆乳 味噌 鯉節	バナナ		
PM	おやつ	トスイートポテトパン 牛乳		牛乳		パン バター 砂糖 ごま さつまいも	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	和食の日
24	金	のりの佃煮	ごはん	のり		砂糖	
		松風焼き		鶏肉 大豆 味噌	椎茸 グリンピース 人参 ねぎ 生姜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 片栗粉	
		とろろの粉の煮物		とろろの粉	白菜 大根 人参	油 砂糖	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃがいも	
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
25	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		スマイルポテト				スマイルポテト 油	
		野菜炒め		キャベツ 人参 もやし			
		果物 (バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	私たちが食べている菓は、じつは菓の種。ほかの果物であれば、普通は食べずに捨てる種が、菓のもっともおいしいところなんです
27	月	秋の実ご飯	ごはん	鯖	しめじ	米 栗 さつまいも ごま	
		鯖の煮付け		根生姜	砂糖		
		大根コマネーズサラダ		鶏肉	大根 人参 胡瓜	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
		茄子の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	茄子 玉葱 人参	油	
PM	おやつ	トス鉄のココアラスク 牛乳		牛乳		鉄 砂糖 ココア バター	
AM	おやつ	おやつ 牛乳		牛乳		クラッカー	お誕生日会
28	火	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		ガーリックしょうゆチキン		鶏肉	にんにく	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油	
		かぶのサラダ		ツナ	かぶ 人参 レモン汁	オリーブ油 砂糖	
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
PM	おやつ	ねお誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム		野菜ジュース	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
29	水	ルーローハン	ごはん	豚肉	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 チンゲンサイ	米 ごま油 砂糖	世界の料理「台湾」
		ポテトサラダ		ハム	胡瓜 コーン 人参	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
		カクテルゼリーフルーツ			みかん パイン もも レーズン りんご	ゼリー 砂糖	
		果物 (もも)					
PM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
30	水	中華丼	ごはん	豚肉	白菜 人参 竹の子 しめじ 玉ねぎ きくらげ	米 油 ごま油 片栗粉	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				しゅうまい	
		キャベツと春雨の中華スープ		キャベツ 人参 ねぎ		春雨	
		果物 (バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	トちゃんすこう 牛乳		飲牛乳		小麦粉 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。

☺ フレンスマニュー（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。）