



令和2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	
2	月	白身魚フライタルタルソース ゆで野菜 南瓜のまるやか味噌汁 果物(パイン)	ごはん	白身魚フライ 卵 鶏肉 味噌 ヨーグルト 煮干し	玉葱 パセリ レモン汁 ブロッコリー カリフラワー 人参 ヤングコーン さやいんげん 南瓜 小松菜 ねぎ 生姜 パイン(オレンジ)	油 ノンエッグマヨネーズ	タルタルソースは給食室で手作りします。
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
5	木	八幡芋ごはん鶏そぼろかけ 大根サラダ きのこの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 のり ツナ 味噌 煮干し	グリーンピース 生姜 大根 人参 さやいんげん しめじ えのき 椎茸 人参 オレンジ	八幡芋 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	八幡芋は甲斐市八幡地区特産の里芋で粘り気と甘みがあるのが特徴的です。
	おやつ	♪大豆おにぎり 牛乳		飲:牛乳 大豆		小麦粉 砂糖 油	
6	金	トマトとほうれん草のキッシュ ジャーマンポテト もやしとコーンのスープ 果物(りんご)	ごはん	卵 生クリーム ハム チーズ ウインナー	トマト ほうれん草 人参 玉葱 にんにく パセリ もやし コーン 人参 小松菜 りんご	じゃが芋 油 バター	「ジャーマン」とは、「ドイツの」とか、「ドイツ風」という意味があります。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
7	土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん			春巻き 油 しゅうまい 油	
	おやつ	ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ	
9	月	白身魚のカラフル味噌焼き スイートサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	ごはん	たら 味噌 鶏肉	玉葱 赤ピーマン コーン 人参 りんご 胡瓜 キャベツ 人参 玉葱 カリフラワー オレンジ	さつまいも ドレッシング	マフィンにはアメリカンマフィンとイングリッシュマフィンの二種類があります。
	おやつ	♪マフィン 牛乳		卵 牛乳	レーズン	小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー	
10	火	ドライカレー 彩りサラダ フルーツポンチ	ごはん	豚肉	玉葱 人参 コーン グリンピース レーズン 生姜 にんにく 赤ピーマン 鶏皮 マヨネーズ カリフラワー 人参 ヤングコーン さやいんげん りんご パナナ みかん もも パイン レーズン	油 ドレッシング	日本ではじめてドライカレーが登場したのは、明治末期から大正初期にかけてだとされています。
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
11	水	ミラネサ(牛肉のカツ) ビーンズサラダ ロクロー(スープ) 果物(オレンジ)	ごはん	牛肉 ひよこ豆 大豆 ツナ 押し麦	胡瓜 キャベツ コーン グリンピース いんげん 人参 ねぎ コーン パセリ オレンジ	小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さつまいも	世界の料理 アルゼンチン
	おやつ	♪ドルセ・デ・レチェ 麦茶		牛乳 生クリーム		砂糖 パン	
12	木	わかめご飯 ツナ入り卵焼き 根菜の煮物 豆腐と麩ともやしの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	わかめ 卵 ツナ 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	玉葱 人参 ピーマン 竹の子 人参 れんこん 椎茸 グリンピース もやし ほうれん草 りんご	米 油 八幡芋 砂糖 麩	ノンエッグクッキーは材料3つ(小麦粉、サラダ油、砂糖)で作れる簡単クッキーです。
	おやつ	♪ノンエッグクッキー 牛乳		飲:牛乳		油 小麦粉 砂糖	
13	金	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ もやしと豚肉のごま和え さつまいもとじゃが芋のミルク味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	でんぱ 鶏肉 豚肉 牛乳 味噌 鰹節	椎茸 しめじ 人参 グリンピース コーン にんにく 生姜 もやし 人参 えのき 人参 玉葱 バナナ	米 ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 すりごま 砂糖 さつまいも じゃが芋	七五三
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
14	土	アンサンブルエッグ 照り焼きチキン 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	アンサンブルエッグ 鶏肉		油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
16	月	中華丼 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん	豚肉 卵 ハム 杏仁豆腐	白菜 人参 竹の子 玉葱 ねぎ しめじ 生姜 きくらげ 胡瓜 人参 あひん パイン もも りんご パナナ レーズン	米 ごま油 片栗粉 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	白菜は寒くなると甘みが増して美味しくなります。
	おやつ	♪ごまおにぎり 麦茶				米 ごま 砂糖	

☆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。)

日	曜日	献立名	未満児 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	
17	火 😊	ハヤシライス	ごはん	豚肉	トマト こんにゃく 玉葱 しめじ 人参 グリンピース	じゃが芋 ルー 油	ハヤシライスは子どもたちに人気のメニューです。
		パプリカとコーンのサラダ		ヨーグルト	コーン 黒ピーマン 黒ピーマン キョウバツ カリフラワー さやいんげん	オリーブ油 砂糖	
おやつ		フルーツヨーグルト			りんご パナナ みかん もも パイン レーズン ナタデココ	クッキー	
18	水 😊	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜		Book de Lunch 「バナナでけんわをくれました」
		金時豆のトマト煮		金時豆	トマト 玉葱 スツキーニ パプリカ	砂糖 オリーブ油 小麦粉	
おやつ		さつま芋と白菜のスープ		ベーコン	白菜 人参 パセリ	さつま芋	
おやつ		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		♪チーズラスク 牛乳		飲:牛乳 チーズ 青のり		パン 砂糖 マーガリン	
19	木	うずめめし	ごはん	豆腐 のり 系かまぼこ 昆布 鰹節	人参 椎茸	米	今月の郷土料理 『島根県』
		干草焼き		卵 ひじき ツナ	えのき 人参 小松菜 ニラ	油 砂糖 片栗粉	
おやつ		のりふで		鶏肉 のりの佃煮	大根 人参 ねぎ	片栗粉	
おやつ		果物 (りんご)			りんご		
おやつ		♪ほうれん草クッキー 牛乳		飲:牛乳 卵	ほうれん草	砂糖 バター 小麦粉	
20	金 😊	鮭のかりかりフライ	ごはん	鮭		コーンフレーク 小麦粉 油	とふの粉とは、高野豆腐を粉末にしたものです。
		とふの粉の煮物		とふの粉 油揚げ	人参 大根 白菜 ねぎ	油 砂糖	
おやつ		眞沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 こほう 大根 ねぎ		
おやつ		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
21	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			👩🍳 餃子
		焼き餃子				餃子	
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		ビスケット 麦茶				クッキー	
24	火 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	油 じゃが芋 ルー	福神漬は、7種類の材料を細かく刻み、みりんしょうゆに漬けた漬物です。
		福神漬		福神漬			
おやつ		コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン さやいんげん レーズン	砂糖 オリーブ油	
おやつ		フルーツカクテル			みかん もも フルーツカクテル		
おやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
25	水	チャーハン	ごはん	卵 豚肉	玉葱 ねぎ ミックスベジタブル 生姜 にんにく	米 油 ごま油	チャーハンは白いご飯を様々な具で炒め合わせたもので、代表的な中華料理のひとつです。
		パリパリサラダ		キャベツ 胡瓜 人参 コーン	春巻きの皮 油 オリーブ油		
おやつ		中華スープ		鶏肉 豆腐	人参 ほうれん草 もやし		
おやつ		果物 (パイン)			パイン (バナナ)		
おやつ		♪きな粉蒸しパン 牛乳		きな粉 牛乳		ホットケーキ 砂糖 油	
26	木 😊	真砂揚げ	ごはん	豆腐 鶏肉 じゃこ たら ひじき	ねぎ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	真砂揚げの「真砂」とは細かい砂を意味し、細やかな粒状に仕立てた料理に「真砂」という名前がつけられます。
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく	砂糖	
おやつ		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	人参 玉葱 えのき ねぎ	じゃが芋	
おやつ		果物 (オレンジ)			オレンジ		
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
27	金 😊	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生会 
		豚肉とパプリカソテー		豚肉	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ ピーマン パプリカ	片栗粉 油	
おやつ		揚げじゃがサラダ			ブロッコリー 人参 キャベツ	じゃが芋 油 砂糖 ごま	
おやつ		豆腐とれんこんの味噌汁		豆腐 わかめ ヨーグルト 味噌 煮干し	れんこん 小松菜 生姜		
おやつ		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム		お米deさつま芋と栗のタルト 栗	
28	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	👩🍳
		厚焼き玉子		卵焼き			
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ		カスタードワッフル 麦茶				カスタードワッフル	
30	月 😊	秋の実ごはん	ごはん	じゃこ	玉葱 人参	米 栗 さつま芋 ごま	かき揚げは、小さく切った魚介類や野菜などを小麦粉を溶いた衣でまとも、食用油で揚げた天ぷら的一种です。
		かき揚げ		鶏肉 おかか	もやし 小松菜 えのき 人参	砂糖	
おやつ		もやしのおかかおえ		わかめ 豚肉 豆腐	ほうれん草 ねぎ 生姜		
おやつ		豚肉と野菜の味噌汁			りんご		
おやつ		果物 (りんご)					
おやつ		♪ヨーグルトフルーツソース		ヨーグルト	みかん パイン	コーンスターチ 砂糖	

☆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。)

