



# 令和2年 11月予定献立表

松島さくら保育園  
未満児

【♪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（オレンジ） おやつ せんべい 牛乳	ごはん	白身魚フライ 卵 鶏肉 味噌 ヨーグルト 煮干し 飲:牛乳	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 オレンジ	油 ノンエッグマヨネーズ せんべい	タルタルソースは給食室で手作ります。	
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） おやつ ♪大豆おにぎり 牛乳	ごはん	鶏肉 のり ツナ 味噌 煮干し 飲:牛乳 大豆	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。	
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） おやつ ヨーグルト	ごはん	卵 生クリーム ハム チーズ ウインナー ヨーグルト	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。	
7	土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物（バナナ） おやつ ホットケーキ 麦茶	ごはん			春巻き 油 しゅうまい 油 バナナ		
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） おやつ ♪マフィン 牛乳	ごはん	たら 味噌 鶏肉 卵 牛乳	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 レーズン	さつま芋 ドレッシング	マフィン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。	
10	火	ドライカレー 彩りサラダ フルーツポンチ おやつ ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉 飲:牛乳	玉葱 人参 コーン グリンピース レーズン 生姜 にんにく 人参 鶏皮 マヨネーズ フロッキー カリフラワー 人参 ヤングコーン さやいんげん りんご バナナ みかん もも 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。	
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） おやつ ♪ドルセ・デ・レジェ 麦茶	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 さつま芋	世界の料理 アルゼンチン	
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） おやつ ♪ノンエッグクッキー 牛乳	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。	
13	金	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ もやしと豚肉のごま和え さつま芋とじゃが芋のミルク味噌汁 果物（バナナ） おやつ ゼリー	ごはん	でんぷん 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 さつま芋 じゃが芋	七五三 	
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） おやつ ヨーグルト	ごはん	アンサンブルエッグ 鶏肉 ヨーグルト		キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
16	月	中華丼 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐 おやつ ♪ごまおにぎり 麦茶	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 みかん もも りんご バナナ 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。	

☆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	水 😊	ハヤシライス	ごはん	豚肉	トマト にんにく 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大人気のメニューです。
		パプリカとコーンのサラダ			コーン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 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		ヨーグルト	りんご バナナ みかん もも レーズン		
	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
18	水 😊	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜		Book de Lunch 「バナナででんわをかけた」
		金時豆のトマト煮		金時豆	トマト 玉葱 スッキーニ 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 糸かまぼこ 昆布 鰹節	人参 椎茸	米	今月の郷土料理 『島根県』
		千草焼き		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	とろの粉とは、高野豆腐を粉末にしたものです。
		とろの粉の煮物		とろの粉 油揚げ	人参 大根 白菜 ねぎ	油 砂糖	
	おやつ	貝沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 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			
		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 (バナナ)			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			フロコリー 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			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い、食用油で揚げた天ぷらの一種です。
		かき揚げ		じゃこ	玉葱 人参	ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
	おやつ	もやしのおかか和え		鶏肉 おかか	もやし 小松菜 えのき 人参	砂糖	
	おやつ	豚肉と野菜の味噌汁		わかめ 豚肉 豆腐	ほうれん草 ねぎ 生姜		
	おやつ	果物 (りんご)			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=0.1歳児抜き)	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。)

