



令和3年11月予定献立表



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
1	月	いがぐりコロッケ 野菜炒め 豆腐と麩とわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		パン粉の代わりにソーメンをまぶしつけて、いがぐりのようにみだてます。
		おやつ			せんべい 牛乳
2	火	カレーうどん しゅうまい ゆで野菜スティック 果物(バナナ)	麺		うどんは、小麦粉、塩、水のみで作ることができます。
		おやつ			♪人参豆腐ドーナツ 牛乳
4	水	栗ご飯 鮭の塩焼き 五目煮びたし 南瓜のまるやか味噌汁 果物(りんご)	ごはん		栗の英語名は『チェスナット』といい、ナッツ類の一つとして考えられています。英語でマロンと言っても正しく理解してもらえませ
		おやつ			♪麩のラスク 牛乳
5	金	鯖のかば焼き風 昆布和え 生揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		かば焼きとは、醤油、みりん、酒、砂糖を混ぜて作ったたれに漬けて焼く料理のことです。
		おやつ			ゼリー 麦茶
6	土	チーズサンドはんぺん 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ			ビスケット 麦茶
8	月	八幡芋のグラタン カリカリ油揚げサラダ 味噌スープ 果物(りんご)	ごはん		八幡芋は甲斐市八幡地区で江戸時代から栽培されている里芋で、きめが細かく粘り気のあるのが特徴です。
		おやつ			♪ヨーグルトフルーツソース 麦茶
9	火	麻婆豆腐丼 中華風もやし炒め 中華風コーンスープ 果物(オレンジ)	ごはん	卵抜き	麻婆豆腐は、あばた顔のおばさんが作ったから、その名がついたと言われています。
		おやつ			♪さつま芋ご飯おにぎり 麦茶
10	水	鶏そぼろ丼 ねばねばサラダ ほうれん草と麩のすまし汁 果物(パイナップル)	ごはん		鶏そぼろ丼は子どもたちに大人気で、残菜0のメニューです。
		おやつ			お菓子 牛乳
11	木	豚肉のごま照り焼き キャベツとおくらの和え物 さつま芋と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		豚肉のごま照り焼きは以前、「美味しかったからまた作ってね」と、子どもからリクエストされました。
		おやつ			プリン 麦茶
12	金	ちらし寿司 鯖のクリームソースかけ 花麩のすまし汁 果物(パイナップル)	ごはん		七五三 
		おやつ			♪赤飯おにぎり 牛乳
13	土	メンチカツ アンサンブルエッグ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ			ヨーグルト 麦茶
15	月	スパゲティーミートソース 南瓜のビタミンサラダ フルーツポンチ	麺		スパゲティーミートソースは大豆やセロリを入れてコトコト煮込みます♪
		おやつ			♪やこめおにぎり 麦茶



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	主食	赤の食品		備考
				肉・血・骨になる		
16	火	和風オムレツ 肉じゃが 青菜ともやしの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	煮魚		オムレツはフランス発祥の卵料理です。
おやつ		ビスケット 牛乳				
17	水 😊	コングリ フリカセデポーヨ カリフラワーのコーンサラダ アルファベットスープ 果物(バナナ)	ごはん			世界の料理「キューバ」
おやつ		♪ブルーベリーマフィン 牛乳		お菓子		
18	木 😊	真砂焼き もやしの胡麻和え 豚汁 果物(バナナ)	ごはん			真砂とは細かい砂を意味します。これにちなんで、細かな粒状に仕立てた献立に真砂の名称をつけます。
おやつ		ヨーグルト 麦茶				
19	金 😊	鮭のちゃんちゃん焼き チーズサラダ とろ〜りすまし汁 果物(りんご)	ごはん			郷土料理「北海道」
おやつ		♪いももち 牛乳				
20	土	焼き餃子 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん			
おやつ		ビスケット 麦茶				
22	月 😊	とろホッケ きんぴらごぼう 白菜と豚肉の味噌汁 ふかし芋	セルフおにぎり			BookdelLunch「金太郎」
おやつ		ビスケット 牛乳				
24	水 😊	八幡芋ごはんそぼろかけ スパゲティーサラダ 五目味噌汁 果物(りんご)	ごはん			スパゲティーとは「ひも」を意味するイタリア語です。
おやつ		ヨーグルト 麦茶				
25	木	タラのタルタルグラタン いんげんとパプリカのサラダ 人参スープ 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き		タラという魚は別表記で大口魚と書くぐらい、魚の中でも特に大食漢として知られています。
おやつ		♪パイナップルマドレーヌ 牛乳		お菓子		
26	金 😊	赤飯 ごまカツ カラフルビーンズサラダ なめことわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん			お誕生日会 
おやつ		♪お誕生日ケーキ 麦茶				
27	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん			
おやつ		クッキー 麦茶				
29	月 😊	ベストサンドフライ 昆布と鶏肉の煮物 豆腐となめこの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん			ベストサンドフライは、チーズをソーセージ(ハム)でサンドしたものです。
おやつ		せんべい 牛乳				
30	火 😊	ごぼう入りキーマカレー ポテトサラダ 牛乳フルーツ寒天	ごはん			キーマカレーはインドの言葉であるキーマ(ひき肉)が由来となっています。
おやつ		ビスケット 麦茶				

☆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。)