



令和3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	
1	月	いがぐりコロッケ	ごはん	豚肉	南瓜 玉葱	油	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たくてます。
		野菜炒め		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	キャベツ 人参 もやし ニラ	麩	
		豆腐と麩とわかめの味噌汁					
		果物(りんご)					
		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
2	火	カレーうどん	麺	豚肉	玉葱 人参 しめじ	うどん じゃが芋 油 カレールー	うどんは、小麦粉、塩、水のみで作ることができます。
		しゅうまい		味噌	胡瓜 人参 大根 ごぼう りんご	しゅうまい	
		ゆで野菜スティック				ごま 片栗粉	
		果物(バナナ)			バナナ		
		♪人参豆腐ドーナツ 牛乳		飲:牛乳 豆腐	人参	コーンスターチ ベーキングパウダー 小麦粉 油 砂糖	
4	水	栗ご飯	ごはん	昆布		米 もち米 栗	栗の英語名はチエスナットといい、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ん。
		鮭の塩焼き		鮭			
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 人参 もやし こんにゃく いんげん		
		南瓜のまるやか味噌汁		鶏肉 ヨーグルト 味噌 煮干し	南瓜 生姜 小松菜 ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
		♪麩のラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 バター 砂糖	
5	金	鯖のかば焼き風	ごはん	鯖(バサ)		ごま 片栗粉 油 砂糖	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。
		昆布和え		昆布	キャベツ 胡瓜 人参 もやし		
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	白菜 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
		ゼリー 麦茶				ゼリー	
6	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	
		肉団子		肉団子			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	月	八幡芋のグラタン	ごはん	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ	ほうれん草 しめじ	八幡芋 油	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。
		カリカリ油揚げサラダ		油揚げ	人参 胡瓜 キャベツ	ごま油 砂糖	
		味噌スープ		味噌	大根 人参 白菜		
		果物(りんご)			りんご		
		♪ヨーグルトフルーツソース 麦茶		豆乳ヨーグルト	みかん パイン	砂糖 コーンスターチ	
9	火	麻婆豆腐丼	ごはん	豆腐 豚肉 味噌	生姜 にんにく ニラ ねぎ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	麻婆豆腐は、あばた顔のおばさんを作ったから、その名がついたと言われています。
		中華風もやし炒め		人参 もやし 胡瓜	ごま ごま油		
		中華風コーンスープ		ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ	片栗粉	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		♪さつま芋ご飯おにぎり 麦茶		きな粉		米 さつま芋 ごま 砂糖	
10	水	鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 いんげん	米 砂糖 油	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。
		ねばねばサラダ		糸かまぼこ めかぶ	切り干し大根 人参 キャベツ	ドレッシング	
		ほうれん草と麩のすまし汁		鯉節	ほうれん草 椎茸 えのき	麩	
		果物(パイン)			パイン(バナナ)		
		お菓子 牛乳		飲:牛乳		お菓子	
11	木	豚肉のごま照り焼き	ごはん	豚肉		ごま 砂糖 小麦粉 油	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。
		キャベツとおくらの和え物		キャベツ おくら コーン フロccoliリー 赤ピーマン	砂糖 油		
		さつま芋と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(バナナ)			バナナ		
		プリン 麦茶				プリン	
12	金	ちらし寿司	ごはん	でんぶ	椎茸 えのき 人参 グリンピース コーン	米 砂糖 ごま	七五三
		鯖のクリームソースかけ		鯖 豆乳	玉葱 ミックスベジタブル	小麦粉	
		花麩のすまし汁		鯉節	人参 ほうれん草 ねぎ	麩	
		果物(パイン)			パイン(オレンジ)		
		♪赤飯おにぎり 牛乳		甘納豆		米 もち米 砂糖 ごま	
13	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		ヨーグルト 麦茶		ヨーグルト			
15	月	スパゲティーミートソース	麺	豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト	スパゲティー オリーブ油	スパゲティーミートソースは大豆やセロリを入れてトコトコ煮込みます♪
		南瓜のビタミンサラダ		南瓜 人参 フロccoliリー	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ		
		フルーツポンチ			みかん 橙 パイン レーズン バナナ りんご		
		♪やよめおにぎり 麦茶		大豆		米	

☺ 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	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	
16	火	和風オムレツ	ごはん	卵 ツナ	玉葱 ほうれん草	油 砂糖	オムレツはフランス発祥の卵料理です。
		肉じゃが		豚肉	人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
		青菜ともやしの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜		
おやつ		果物(りんご)		りんご			
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
17	水	コングリ	ごはん	金時豆	玉葱 にんにく	米 油	世界の料理「キューバ」
		フリカセデポーヨ		鶏肉	玉葱 にんにく レモン いんげん	じゃが芋	
		カリフラワーのコーンサラダ			カリフラワー コーン ブロッコリー 人参	ドレッシング	
おやつ		アルファベットスープ		大根 人参		さつま芋 マカロニ	
おやつ		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		ブルーベリーマフィン 牛乳		飲:牛乳 卵 ヨーグルト	ブルーベリー	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
18	木	真砂焼き	ごはん	豆腐 鶏肉 たら じゃこ	ねぎ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油	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。
		もやしの胡麻和え		鶏肉	小松菜 人参 えのき もやし	ごま 砂糖	
		豚汁		豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ごま油 じゃが芋	
おやつ		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		ヨーグルト 麦茶		ヨーグルト			
19	金	鮭のちゃんちゃん焼き	ごはん	鮭 味噌	キャベツ 人参 えのき	油	郷土料理「北海道」
		チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	砂糖 オリーブ油	
		とろ〜りすまし汁		豆腐 鯉節	椎茸 人参 ねぎ 小松菜	片栗粉	
おやつ		果物(りんご)		りんご			
おやつ		芋いもち 牛乳		飲:牛乳		じゃが芋 米粉 片栗粉 砂糖 油	
20	土	焼き餃子	ごはん			餃子	
		春巻き				春巻き 油	
		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				ビスケット	
22	月	とろホッケ	セルフおにぎり	ホッケ			BookdeLunch「金太郎」
		きんぴらごぼう		鶏肉	ごぼう 人参 椎茸	ごま油 砂糖	
		白菜と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	白菜 大根 ねぎ	油 砂糖	
おやつ		ふかし芋				さつま芋	
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
24	水	八幡芋ごはんそばかけ	ごはん	鶏肉 のり	生姜 グリンピース	米 八幡芋 片栗粉 砂糖	スパゲティーとは「ひも」を意味するイタリア語です。
		スパゲティーサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	
		五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ	さつま芋	
おやつ		果物(りんご)		りんご			
おやつ		ヨーグルト 麦茶		ヨーグルト			
25	木	タラのタルタルグラタン	ごはん	たら 卵 チーズ	玉葱 ミックスベジタブル パセリ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	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。
		いんげんとパプリカのサラダ		いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン		油 砂糖	
		人参スープ		ベーコン	玉葱 人参 グリンピース	バター	
おやつ		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		パイナップルマドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵	パイナップル	砂糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー	
26	金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会
		ごまカツ		豚肉		ごま 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
		カラフルビーンズサラダ		ミックスビーンズ ツナ	いんげん 胡瓜 赤ピーマン コーン	砂糖 油	
おやつ		なめことわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
おやつ		果物(りんご)		りんご			
おやつ		お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム		お米deタルト 栗 カラーシュガー	
27	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		オムレツ		オムレツ			
		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		クッキー 麦茶					
29	月	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ		油	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。
		昆布と鶏肉の煮物		昆布 鶏肉	椎茸 人参	ごま油 砂糖	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
おやつ		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
30	火	ごぼう入りキーマカレー	ごはん	牛肉 豚肉	人参 玉葱 胡瓜 人参	カレールー 油 米	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。
		ポテトサラダ		ハム	胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		牛乳フルーツ寒天		牛乳 寒天	みかん もも バナナ りんご	砂糖	
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	

☆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。)