



令和2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	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)(オレンジ)	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 マヨネーズ	タルタルソースは給食室で手作ります。
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
4	水	秋の実ごはん かき揚げ おかか和え 豚肉と野菜の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	じゃこ 鶏肉 おかか わかめ 豚肉 豆腐	玉葱 人参 もやし 小松菜 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ 生姜 りんご	米 栗 さつまいも ごま ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	11月4日はかき揚げの日です。11月11日が麺の日で、麺の上にかき揚げが乗っていることから、11月4日がかき揚げの日になりました。
	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	
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 餃子の皮のバナナパイ	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 いんげん しめじ えのき まいたけ 人参 バナナ	八幡芋 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	Book de Lunch 「バナナでんわをかけた」
	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		キャベツ 人参 もやし バナナ	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	ドライカレー 彩りサラダ フルーツポンチ	ごはん	豚肉 ひよこ豆 大豆 ツナ 押し麦	玉葱 人参 コーン グリンピース レーズン 生姜 にんにく ピーマン 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 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	
10	火	ミラネサ(牛肉のカツ) ビーンズサラダ ロクロ(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 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	
11	水	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(バナナ)	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 バナナ	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	
12	木	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	
13	金	ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ もやしのごま和え さつまいもとじゃが芋の豆乳入り味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	でんぶ 鶏肉 豆乳 味噌 鯉節	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 小松菜 えのき 人参 玉葱 バナナ	米 ごま 砂糖 片栗粉 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	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			

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	
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 主菜 さくらげ 胡瓜 人参 みかん 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。 米 ごま 砂糖
おやつ	♪ごまおにぎり 麦茶				米 ごま 砂糖		
17	火 😊	真砂揚げ 五目煮びたし じゃが芋の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豆腐 鶏肉 じゃこ たら ひじき 油揚げ 味噌 煮干し	ねぎ 小松菜 もやし 人参 さやいんげん こんにゃく 人参 玉葱 えのき ねぎ オレンジ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 砂糖 じゃが芋	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。
おやつ	せんべい 牛乳	飲:牛乳			せんべい		
18	水 😊	鶏肉の照り焼き 金時豆のトマト煮 さつま芋と白菜のスープ 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 金時豆 ベーコン	生姜 トマト 玉葱 スキニーニ ハフリカ グリンピース 白菜 人参 パセリ バナナ	砂糖 オリーブ油 小麦粉 さつま芋	ラスクとは、ビスケットの一種で、パンを二度焼きした焼き菓子のことです。
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 干草焼き のりふで 果物(りんご)	ごはん	豆腐 のり 糸かまぼこ 昆布 鰹節 卵 ひじき ツナ 鶏肉 のりの佃煮	人参 椎茸 えのき 人参 小松菜 ニラ 大根 人参 ねぎ りんご	米 油 砂糖 片栗粉 片栗粉	今月の郷土料理 『島根県』
おやつ	♪ほうれん草クッキー 牛乳	飲:牛乳 卵			砂糖 バター 小麦粉		
20	金 😊	鮭のかりかりフライ とふの粉の煮物 具沢山汁 果物(バナナ)	セルフ おにぎり	鮭 とふの粉 油揚げ 味噌 煮干し	人参 大根 白菜 ねぎ 南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	コーンフレーク 小麦粉 油 油 砂糖	とふの粉とは、高野豆腐を粉末にしたものです。
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト					
21	土	ハンバーグ 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		餃子 油	
おやつ	ビスケット 麦茶				キャベツ 人参 もやし バナナ クッキー		
24	火 😊	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツカクテル	ごはん	豚肉 福神漬け	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご 福神漬け キャベツ 人参 コーン さやいんげん レーズン みかん もも フルーツカクテル	油 じゃが芋 ルー 砂糖 オリーブ油	福神漬けは、7種類の材料を細かく刻み、みりんしょうゆに漬け込んだ漬物です。
おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
25	水	お赤飯 豚肉とパプリカソテー 揚げじゃがサラダ 豆腐とれんこんの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	甘納豆 豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト 味噌 煮干し	生姜 にんにく 玉葱 ねぎ ビーマン ハフリカ ブロッコリー 人参 キャベツ れんこん 小松菜 生姜 りんご	米 もち米 ごま 片栗粉 油 じゃが芋 油 砂糖 ごま	お誕生会 
おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶	生クリーム			お米deさつま芋と菓のタルト 栗		
26	木 😊	鯖のオレンジ煮 いんげんのカラフルソテー 豆腐と麩とわかめの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖(バサ) 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ 生姜 いんげん 魚ビーマン ビーマン ハフリカ コーン 玉葱 にんにく ねぎ 小松菜 バナナ	砂糖 バター	鯖のオレンジ煮は、鯖をオレンジジュースで煮込みます。オレンジジュースを使う事で魚臭さを消すことができます。
おやつ	せんべい 牛乳	飲:牛乳			せんべい		
27	金	チャーハン パリパリサラダ 中華スープ 果物(パイン) (バナナ)	ごはん	卵 豚肉 鶏肉 豆腐	玉葱 ねぎ ミックスベジタブル 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 コーン 人参 ほうれん草 もやし パイン (バナナ)	米 油 ごま油 春巻きの皮 油 オリーブ油	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。
おやつ	♪きな粉蒸しパン 牛乳	きな粉 牛乳			ホットケーキミックス 砂糖 油		
28	土	チーズサンドはんぺん 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チーズサンドはんぺん 卵焼き		油	
おやつ	カスタードワッフル 麦茶				キャベツ 人参 もやし バナナ カスタードワッフル		
30	月 😊	ハヤシライス パプリカとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	豚肉 ヨーグルト	トマト にんにく 玉葱 しめじ 人参 グリンピース コーン 魚ビーマン 魚ビーマン キャベツ カリフラワー さやいんげん りんご パナナ みかん もも パイン レーズン ナタデココ	じゃが芋 ルー 油 オリーブ油 砂糖	ハヤシライスは子どもたちに人気のメニューです。
おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		

☆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。)

