



# 令和4年11月予定献立表

竜王西保育園  
【おは手作りおやつです】



日曜日	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	
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
1	火	いがぐりコロッケ	ごはん	豚肉	南瓜 玉葱	油	いがぐりコロッケは、ソーメンを細かくカットして衣にして、いがぐりに見立てます。
		コーンソテー		コーン 人参 いんげん 玉葱			
		白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜 ねぎ		
		果物(柿)		柿			
PMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
2	水	ちりめん大根葉	ごはん	じゃこ 鰹節	大根葉		SDGsメニュー
		白身魚の紅葉焼き		たら チーズ 味噌	人参	ノンエッグマヨネーズ	
		南瓜の甘煮		味噌 煮干し	南瓜 いんげん	砂糖	
		大根とキャベツの味噌汁		味噌 煮干し	大根 人参 キャベツ		
おやつ		ト高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳		飲:牛乳 高野豆腐 豆乳 きな粉		砂糖 片栗粉 油	
AMおやつ		せんべい 牛乳				せんべい	
4	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ オレンジジャース こんにゃく クリンピース	米 じゃが芋 油 ルー	いつも捨てられてしまうグリーンピースのお話をします。
		野菜ごまサラダ		コーン キャベツ 人参 大根 カリフラワー さやえんどう	ドレッシング		
		フルーツポンチ		みかん パイン 黄桃 レーズン パナナ りんご			
		ヨーグルト		ヨーグルト			
PMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
5	土	餃子フライ	ごはん	アンサンブルエッグ		餃子フライ 油	
		アンサンブルエッグ					
		ほうれん草の胡麻和え		ほうれん草 もやし 人参	ごま 砂糖		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		プリン				プリン	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	月	秋の実ご飯	ごはん	じゃこ	しめじ	米 さつま芋 栗 ごま 砂糖	年に一度登場する「秋の実ごはん」は秋の味覚満載です♪
		じゃこいりかき揚げ		玉葱 人参 ごぼう	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油		
		胡瓜とツナの酢の物		胡瓜 キャベツ 人参	ごま油 砂糖		
		豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	人参 こんにゃく ねぎ	里芋 ごま油	
おやつ		トじゃが芋のたご焼風 牛乳		鰹節 青のり		じゃが芋 小麦粉 片栗粉 油	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	火	魚とじゃが芋のケチャップ煮	ごはん	たら	人参 玉葱 ピーマン	片栗粉 じゃが芋 油	切り干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を天日干ししたもので、寒さが厳しいほど良質になります。
		切り干し大根の和え物		切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま 砂糖 ごま油		
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		トマカロニスナック 牛乳		チーズ 青のり		マカロニ 片栗粉 油	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
9	水	鶏の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	鶏肉は日本全国各地で生産されていますが、県別生産量のベスト3は鹿児島、宮崎、岩手で50%以上占めます。
		花野菜サラダ		フロコリー カリフラワー 赤ピーマン	ドレッシング		
		ごぼうの味噌汁		味噌 煮干し	ごぼう 南瓜 人参 ねぎ		
		果物(ベビーパイン)(バナナ)		パイン(バナナ)			
PMおやつ		あんぱん 牛乳		飲:牛乳		パン	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
10	木	八幡芋ごはん鶏そぼろかけ	ごはん	鶏肉 のり	グリーンピース 生姜	八幡芋 米 片栗粉 砂糖	八幡芋は、甲斐市八幡地区で生産される特産物です。普通の里芋より粘りが強いのが特徴です。
		もやしと豚肉の胡麻和え		小松菜 もやし 人参 えのき	ごま 砂糖		
		煮豆		金時豆	砂糖		
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ りんご		
PMおやつ		ト麩のココアラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 バター 砂糖 ココア	
AMおやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
11	金	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ		油	肉じゃがは、カレーライスと同じ食材で作られることから、一気に家庭料理の定番として根付いていった側面があります。
		肉じゃが		人参 玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋 砂糖 油		
		油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
12	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		厚焼き玉子		玉子焼き			
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
AMおやつ		クラッカー 麦茶				クラッカー	
14	月	鱈のクリームソースかけ	ごはん	鱈 豆乳	ミックスベジタブル 玉葱	小麦粉 油	鱈は、魚へんに春と書くため春の魚として知られますが、旬は秋から春です。
		青菜と昆布の納豆和え		納豆 鰹節 昆布	小松菜 人参 ほうれん草		
		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	
		果物(りんご)		りんご			
PMおやつ		トきな粉サンドパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 砂糖 マーガリン	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
15	火	ドリア	ごはん	鶏肉 チーズ	玉葱 コーン パセリ	米 バター 油 小麦粉	七五三メニュー
		洋風野菜サラダ		カリフラワー フロコリー 人参	ドレッシング		
		さつま芋と白菜のスープ		ベーコン	白菜 人参	さつま芋	
		果物(ラ・フランス)					
PMおやつ		トノンエッグケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	レモン みかん	砂糖 小麦粉 油 ベーキングパウダー	

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	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	お誕生日会
16	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		煮込みハンバーグ		ハンバーグ	トマト	デミソース	
		ポテトサラダ		ハム	コーン 胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		玉葱の味噌汁		油揚げ わかめ 味噌 煮干し	玉葱 人参		
		果物(柿)			柿		
PM	おやつ	お誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	野菜ジュース	お米deさつま芋と菜のタルト 葉 カラーシユガー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
17	木	ゼリーフライ	ごはん	おから 卵	人参 玉葱 ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	今月の郷土料理 「埼玉県」
		大豆の磯煮		ひじき 大豆 さつま揚げ	人参 いんげん	ごま油 砂糖	
		わかめのと白菜の味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	白菜 椎茸 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
		味の噌ポテト 牛乳		飲:牛乳		じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳				クラッカー	
18	金	豚肉のバーベキューソース	ごはん	豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく レモン汁	砂糖	豚はとてもむいと なつこくて、 じつは人間の言 葉も解っちゃう んだって!
		南瓜のビタミンサラダ		豆腐 卵 鰹節	南瓜 人参 フロッコリー	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		かきたま汁		ヨーグルト	人参 小松菜 椎茸	片栗粉	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		ヨーグルト					
PM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
19	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		もやし中華和え		もやし 人参 小松菜	ごま ごま油 砂糖		
		果物(バナナ)			バナナ		
		ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
21	月	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご	米 カレールー じゃが芋 油	カレーの起源 は、様々な香辛 料をミックスし て味付けするイ ンドの調理方法 です。
		福神漬		ミックスビーンズ ツナ	さやいんげん 胡瓜 赤ピーマン コーン	砂糖 油	
		ミックスビーンズサラダ		牛乳 寒天	バナナ	砂糖	
		フルーツカクテル					
		バナナの牛乳かん					
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
22	火	わかめご飯	ごはん	わかめ		米	SDGsメニュー
		大豆ミート肉団子		大豆ミート 大豆	玉葱 椎茸 れんこん	片栗粉 ごま油	
		スイートポテトサラダ		生揚げ 味噌 煮干し	コーン 人参 胡瓜	さつま芋 ドレッシング	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	ハムチーズ蒸しパン 豆乳(バナナ味)		豆乳 牛乳 卵 ハム チーズ		ホットケーキ粉 油	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24	木	ほうとう	麺	豚肉 味噌 煮干し	人参 南瓜 椎茸 ねぎ 大根	じゃが芋 ほうとう麺 油 ごま油	11月24日は 和食の日です。
		ふくさ焼き		豆腐 鶏肉 ツナ ひじき 卵	グリーンピース 人参 玉葱	ごま油	
		ごま煮浸し		もやし 人参 ほうれん草 小松菜	ごま 砂糖		
		果物(みかん缶)		みかん缶			
		うどんすくす 牛乳				小麦粉 油 砂糖	
PM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
25	金	アジの竜田揚げ	セルフ おにぎり	アジ(たら)	生姜	片栗粉 油	アジの竜田揚げ は、子どもたち に人気の魚料理 です。
		里芋と豚肉の煮物		豚肉	人参 いんげん	油 砂糖 里芋	
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし		
		果物(バナナ)			バナナ		
		プリン				プリン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
26	土	ポテトとお米のささみカツ	ごはん	ポテトとお米のささみカツ		油	
		オムレツ		オムレツ			
		カリフロサラダ			カリフラワー フロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	
		果物(バナナ)			バナナ		
		ヨーグルト					
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
28	月	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	チーズサンドは んぺんは子ども たちが大好きな メニューです。
		おなか和え		鶏肉 鰹節	小松菜 人参 もやし	片栗粉 砂糖	
		わかめと玉ねぎの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	ボーロ 麦茶				ボーロ	
29	火	シエパースパイ	ごはん	豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 トマト	じゃが芋 バター 小麦粉	世界の料理 「イギリス」
		パプリカとコーンのサラダ		ベーコン	コーン パプリカ キャベツ カリフラワー いんげん	オリーブ油 砂糖	
		スコッチブロス			ねぎ セロリ 玉葱 人参	押し麦 オリーブ油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		ヨーグルト					
PM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
30	水	ラーメン	麺	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 もやし	中華麺 ごま油	Book de Lunch 「ほ くがラーメン食 べているとき」
		春巻き		金時豆	いんげん	春巻き 油	
		さつま芋と豆のサラダ				さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		果物(パイナップル)			パイナップル(バナナ)		
		カレー肉まん 牛乳		飲:牛乳 鶏肉	コーン ほうれん草 ねぎ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	

☆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。）

