



# 令和5年 11月予定献立表



竜王西保育園  
【♪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	せんべい 麦茶				せんべい	
1	水	手作りきのことメンチカツ	ごはん	鶏肉	しめじ まいたけ コーン	ノンエッグマヨネーズ パン粉 小麦粉 油	秋の味覚のきのこをたっぷり使ったメンチカツです
		もやしの胡麻和え		小松菜 もやし 人参	ごま 砂糖		
		生揚げの味噌汁		キャベツ ねぎ			
		果物 (バナナ)		バナナ			
おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳		牛乳		パン ジャム		
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
2	木	メーブルスパイシーチキン	パン	鶏肉	にんにく	メーブルシロップ 片栗粉	メーブルスパイシーチキンは、カレー味です
		揚げ大豆と南瓜のサラダ		大豆	南瓜 人参 ブロッコリー	油 砂糖 片栗粉	
		かぶとベーコンのスープ		ベーコン	かぶ 玉ねぎ	じゃが芋 バター	
		果物 (パイナップル)		パイナップル			
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
4	土	コロッケ	ごはん	厚焼き玉子		コロッケ 油	
		厚焼き玉子					
		野菜炒め			キャベツ 人参 ほうれん草	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶		牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
6	月	鶏肉のスタミナソース	ごはん	鶏肉	りんご にんにく 生姜	砂糖	「きんぴらごぼう」は、そもそも江戸時代から作られるようになり、『坂田金平』という人物名から名付けられたそうです
		野菜のきんぴら		昆布	ごぼう 人参 グリンピース	油 砂糖 ごま	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物 (りんご)		りんご			
PM	おやつ	♪マーラーカオ 牛乳		卵 生クリーム		小麦粉 砂糖 パーキングパウダー ごま	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	火	ポテトサモサ	セルフ	ツナ		じゃが芋 餃子の皮 油 小麦粉	サモサとは、具材を餃子のような皮に包み、三角形の形に整えて油で揚げたインドの食べ物です
		ひじきの五目煮		ひじき ちくわ	椎茸 いんげん 人参	砂糖 油	
		茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱		
		果物 (パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	♪バナナ豆腐ドーナツ 牛乳		豆腐		バナナ	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
8	水	秋味シチュー	ごはん	鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 しめじ	※ さつまいも ベシメルソース コーンクリームスープ	秋の味覚を煮込んだシチューです。ほっこり菓がアクセントです
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		果物 (柿)			柿		
		せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
9	木	スパニッシュオムレツ	ごはん	ハム 卵 牛乳	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 油	オムレツはフランス発祥の卵料理ですが、スパニッシュオムレツは、スペインでよく食べられているオムレツです
		白菜サラダ			白菜 ブロッコリー コーン	オリーブ油 ごま 砂糖 片栗粉	
		麩と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	玉ねぎ 小松菜 人参	麩	
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪スイートポテトケーキ 牛乳		牛乳		さつま芋 バター 砂糖 ホットケーキ粉	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	
10	金	豚肉のごま照り焼き	セルフおにぎり	豚肉		ごま 砂糖 小麦粉 油	かみかみメニュー
		大豆の五目煮		大豆 さつま揚げ	人参 大根 いんげん	砂糖	
		わかめと玉葱の味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
11	土	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ		油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め			キャベツ 人参 ほうれん草	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
13	月	大豆ミートドライカレー	ごはん	大豆ミート	※ 人参 にんにく 玉葱 人参 コーン レーズン グリンピース		SDGsメニュー
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 人参 胡瓜	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
		フルーチェ		牛乳	みかん	フルーチェ	
		せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
14	火	魚のあけほの焼き	ごはん	カレー チーズ	人参 にんにく パセリ	ノンエッグマヨネーズ ごま	あけほのとは、赤い材料を使って食材の表面を淡い紅色に染めたもの全般に使われる料理名です
		肉じゃがカレー味		豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	じゃが芋 砂糖 油	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	なめこ ねぎ	わかめ	
		果物 (バナナ)			バナナ		
おやつ	♪餃子の皮のアップルパイ 牛乳		牛乳		りんご	餃子の皮 砂糖 油	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
15	水	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	
		鶏のから揚げ		鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
		カリブロサラダにんじんソース			カリフラワー ブロッコリー 人参 パセリ	オリーブ油 砂糖	
		さつま芋の味噌汁		味噌 鯉節	小松菜 ねぎ	さつま芋	
PM	おやつ	♪赤飯まんじゅう 麦茶		甘納豆 豆乳		※ もち米 小麦粉 パーキングパウダー 砂糖 油	

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	ビスケット 麦茶				ビスケット	
16 木 😊	八幡芋ご飯鶏そぼろかけ	ごはん	鶏肉 のり	グリーンピース 生姜	米 八幡芋 砂糖 片栗粉	八幡芋は、ねっとりとした非常に強い粘り気が特徴で、通常のさといもよりもモチモチとした食感が特徴です
	ほうれん草のごま和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
	豚肉とチンゲン菜の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	チンゲン菜 えのき ねぎ		
	果物(りんご)		りんご			
PMおやつ	トマドレーヌ 牛乳		卵 牛乳		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
AMおやつ	クッキー 牛乳		牛乳		クッキー	
17 金	白身魚フライタルタルソース	ごはん	白身魚フライ		タルタルソース 油	ビーフンとは、米粉を原料にして作られた麺です
	ビーフン炒め			人参 もやし 椎茸 ビーマン	ビーフン 油 ごま油	
	ミネストローネ		チーズ ベーコン	セロリ 玉葱 にんにく 人参 トマト コーン	マカロニ バター ジャガ芋	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
18 土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
	オムレツ					
	野菜炒め			キャベツ 人参 ほうれん草	油	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	ゼリー				ゼリー	
20 月	クファージュシー	ごはん	焼き豚 昆布	人参 椎茸	米 もち米	郷土料理「沖縄県」
	人参シリシリ		ツナ	白滝 えのき 人参 あさつき	油 ごま	
	味噌スープ		味噌	大根 人参 キャベツ 白菜		
	果物(パイナップル)		パイナップル			
PMおやつ	トサーターアムタギー 牛乳		卵 スキムミルク 牛乳		砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
21 火	チーズ入りコロッケ	ごはん	ハム チーズ	ミックスベジタブル	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉 油	コロッケはフランス料理のクロケットという料理がルーツだとされています
	フレンチサラダ		鶏肉	キャベツ 胡瓜 大根 人参	オリーブ油 砂糖 片栗粉	
	もずくの味噌汁		もずく 油揚げ 味噌 煮干し	玉ねぎ 小松菜		
	果物(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ	♪ココロ人參蒸しパン 牛乳		豆乳	人参	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
22 水 😊	チャーハン	ごはん	ほぼたま 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ ミックスベジタブル	米 ごま ごま油	チャーハンに使用する「ほぼたま」は、卵を代わりに植物性の原材料だけで作ったスクランブルエッグです。
	胡瓜とささみの中華サラダ		鶏肉	胡瓜 キャベツ	ごま 砂糖 ごま油	
	コーンクリームスープ		牛乳 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ コーン	油 ジャガ芋 ベジマメルソース	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	♪大学芋 牛乳				さつまいも 砂糖 ごま 油	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	和食の日
24 金 😊	のりの佃煮	ごはん	のり		砂糖	
	松風焼き		鶏肉 大豆 味噌	椎茸 グリンピース 人参 ねぎ 生姜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 片栗粉	
	とふの粉の煮物		とふの粉	白菜 大根 人参	油 砂糖	
	じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
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	
25 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	
	焼き餃子				餃子	
	野菜炒め			キャベツ 人参 ほうれん草	油	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	プリン				プリン	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	私たちが食べている粟は、じつは粟の種。ほかの果物であれば、普通は食べずに捨てる種が、粟のもっともおいしいところなんです
27 月 😊	秋の栗ご飯	ごはん	鯖	しめじ	米 栗 さつまいも ごま	
	鯖の煮付け		鶏肉	根生姜	砂糖	
	大根コマネーズサラダ		豚肉 味噌 煮干し	大根 人参 胡瓜	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
	茄子の味噌汁			茄子 玉葱 人参	油	
PMおやつ	♪蘇のココアラスク 牛乳		牛乳		蘇 砂糖 ココア バター	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
28 火	ルーローハン	パン	豚肉	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 チンゲンサイ	米 ごま油 砂糖	世界の料理「台湾」
	ポテトサラダ		ハム	胡瓜 コーン 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
	カクテルゼリーフルーツ			みかん パイン もも レーズン りんご	ゼリー 砂糖	
	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
AMおやつ	おやつ 牛乳		牛乳		クッキー	お誕生日会
29 水 😊	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
	ガーリックしょうゆチキン		鶏肉	にんにく	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油	
	かぶのサラダ		ツナ	かぶ 人参 レモン汁	オリーブ油 砂糖	
	南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
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	お米お菓子と栗と栗のタルト 栗 カラーシユガー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
30 水 😊	子ぎつねご飯	ごはん	油揚げ 鶏肉	人参 グリンピース	米 油 砂糖	Book de Lunch「こぎつね」
	白身魚の照り焼き		カレー			
	切り干し大根と野菜の和え物		じゃこ	切り干し大根 胡瓜 人参	ごま 砂糖	
	豆乳汁		豚肉 豆乳 味噌 鯉節	人参 えのき 小松菜	油 里芋	
PMおやつ	♪スイートポテトパン 牛乳		牛乳		パン バター 砂糖 ごま さつまいも	

☆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。）