



# 11月献立表



令和3年10月29日 社会福祉法人三心会山田町第一保育所

日	曜	おやつ (未満児)	おやつ(未満児) アレルギー児対応食	献立名	アレルギー児 対応食	おやつ (全園児)	おやつ(全園児) アレルギー児対応食
1	月	牛乳・揚げ煎餅	牛乳→麦茶	筑前煮・竹輪磯辺揚げ・トマト・大根味噌汁・バナナ		牛乳・塩煎餅	牛乳→麦茶
2	火	牛乳・ ハッピーターン	牛乳→麦茶	鮭レモン焼き・マッシュポテト・板かま和え・ 豆腐味噌汁・りんご		牛乳★おいなりさん	牛乳→麦茶
3	水			文化の日			
4	木	牛乳・塩煎餅	牛乳→麦茶	チキン味噌カツ・切り干し大根五目煮・彩りナムル・ なめこ汁・オレンジ		牛乳・パイ菓子	牛乳→麦茶
5	金	牛乳・ サッポロポテト	牛乳→麦茶	和風麻婆豆腐・餃子ピザ・ほうれん草のり和え・ キャベツ味噌汁・グレープフルーツ(バナナ)		牛乳★南部クッキー (ごまクッキー)	牛乳→麦茶
6	土	フルーツゼリー		ドライカレー・野菜スープ・バナナ (2歳児参観日)		麦茶・ぱりんこ煎餅	
7	日						
8	月	牛乳・クラッカー	牛乳→麦茶	かぼちゃコロツケ・和風スバゲティ・ スティックきゅうり・高野豆腐味噌汁・オレンジ		牛乳・ぼたぼた焼き	牛乳→麦茶
9	火	牛乳・ベジたべる	牛乳→麦茶	豚ごまだれ焼き・フライドポテト・スバゲティサラダ・ 若布味噌汁・バナナ		牛乳★ピロシキ	牛乳→麦茶
10	水	牛乳・えびせん	牛乳→麦茶	鱈西京焼き・きんぴらごぼう・椎茸入り納豆・ 大根味噌汁・りんご		牛乳 ★さつま芋スコーン	牛乳→麦茶
11	木	牛乳・コーン菓子	牛乳→麦茶	ミートボール・マカロニカレーソテー・ゆかり和え・ じゃが芋味噌汁・オレンジ		牛乳・揚げ煎餅	牛乳→麦茶
12	金	牛乳・パイ菓子	牛乳→麦茶	鮭マヨネーズ焼き・ほうれん草ツナ和え・ミニドック・ 豆腐味噌汁・りんご		★磯ラーメン	
13	土	麦茶・揚げ煎餅		スパゲティナポリタン・野菜スープ・バナナ		麦茶・パイ菓子	
14	日						
15	月	牛乳・クラッカー	牛乳→麦茶	鱈照り焼き・かぼちゃ挽肉あんかけ・ キャベツごまサラダ・若布味噌汁・バナナ		牛乳・サラダ煎餅 (★千歳飴)	牛乳→麦茶 千歳飴→ミニゼリー
16	火	牛乳・塩煎餅	牛乳→麦茶	メンチカツ・カレービーフン・小松菜ふりかけ・ 大根味噌汁・オレンジ		★オレンジゼリー・ クラッカー	
17	水	牛乳・ サッポロポテト	牛乳→麦茶	鯖カレー竜田(鱈カレー竜田)・ポテトサラダ・ レンコンきんぴら・なめこ汁・りんご		牛乳★ようかん	牛乳→麦茶
18	木	牛乳・ばかうけ	牛乳→麦茶	塩唐揚げ・シーフードスバゲティ・大根ツナサラダ・ キャベツ味噌汁・バナナ		ヨーグルト・塩煎餅	ヨーグルト→ゼリー
19	金	りんごジュース・ ハッピーターン		オランダ島カレー・チキンナゲット・コーンサラダ・ 野菜スープ・りんご・ミニゼリー (誕生会)		ブドウジュース ★パウンドケーキ	
20	土	麦茶・ベジたべる		中華丼・中華スープ・バナナ		麦茶・ぱりんこ煎餅	
21	日						
22	月	フルーツゼリー		春巻き・グリーンサラダ・トマト・豆腐味噌汁・バナナ		牛乳・ばかうけ	牛乳→麦茶
23	火			勤労感謝の日			
24	水	牛乳・えびせん	牛乳→麦茶	豚肉天ぷら・じゃが芋きんぴら・大根と小松菜のサラダ・ 若布味噌汁・オレンジ		ヨーグルト・ ハッピーターン	ヨーグルト→ゼリー
25	木	牛乳・コーン菓子	牛乳→麦茶	鮭味噌カツ・ハムコーンサラダ・和風マカロニソテー・ じゃが芋味噌汁・りんご		牛乳・パイ菓子	牛乳→麦茶
26	金	フルーツゼリー		すき焼肉煮・ポイルウインナー・ほうれん草白和え・ なめこ汁・バナナ		牛乳★照り焼きピザ	牛乳→麦茶
27	土	麦茶・塩煎餅	牛乳→麦茶	タコライス・野菜スープ・バナナ		麦茶・ぼたぼた焼き	
28	日						
29	月	牛乳・揚げ煎餅	牛乳→麦茶	蒸し餃子・春雨ツナサラダ・こぶき芋・若布スープ・ オレンジ		ジョアマスカット ★カレー肉まん	ジョアマスカット→ マスカットジュース
30	火	牛乳・パイ菓子	牛乳→麦茶	鶏肉きのこあんかけ・千切り野菜の炒め煮・ 納豆落とし揚げ・高野豆腐味噌汁・バナナ		牛乳・サラダ煎餅	牛乳→麦茶

11月平均摂取エネルギー(以上児:609kcal・未満児:522kcal)

※ご家庭での食事で変化等がありましたらお知らせ下さい。※( )内は未満児(0・1・2歳児)に提供する予定です。

※マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナー・魚肉ソーセージ・ちくわ・かまぼこ等の加工食品はアレルゲンフリーの物を提供します。

※お箸・おしぼりセットは毎日きれいにしてお持ち下さい。※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

**岩手一周(二戸市):**南部せんべいで有名な小松製菓は、岩手県内陸部の北端に位置する二戸市にあります。ごまや落花生等の定番から、いか・りんご・かぼちゃ等、バリエーション豊富です。

保育所では、食べやすいように、ごまクッキーにアレンジして提供予定です。

**世界一周(ロシア):**ピロシキは、小麦粉を練った生地に肉や野菜等、色々な具材を包みオーブンで焼いたり、油で揚げたりする惣菜系のパンです。おやつとしても人気の様です。

保育所でも、手作り生地に、ケチャップ風味の具材を包んで揚げ、提供したいと思います。