

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(土)	ひじきごはん 豚汁	ひじき、人参、醤油、酒、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、白ネギ、味噌	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、いちごジャム
3日(月)	文化の日			
4日(火)	さつまいもごはん チキンチキンごぼう ごまめえ 味噌汁	さつまいも、塩 鶏肉、生姜、ごぼう、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、ごま、醤油 玉ねぎ、しめじ、葱、味噌	きなごだんご 大根スチアップ 牛乳	だんごの粉、きなご、砂糖、塩、油 大根、砂糖、塩、酢
5日(水)	鯖の竜田揚げ 五目豆 すまし汁	鯖、生姜、大蒜、醤油、酒、片栗粉、油 大豆、ひじき、人参、薄揚げ、いんげん、砂糖、酒、醤油、みりん 白菜、なめこ、わかめ、醤油	ワカロニ・ケチャップ 昆布 牛乳	ワカロニ、玉ねぎ、ベーコン、ケチャップ、ソース、醤油、砂糖 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
6日(木)	芋煮会 ゆかりおにぎり、わかめおにぎり 芋煮汁	ゆかり、ふりかけ、わかめ、ふりかけ 鶏肉、さつまいも、白菜、大根、厚揚げ、人参、しめじ、こんにゃく、白ネギ、里芋、醤油、酒、みりん	チヂミ 昆布 牛乳	ニラ、玉ねぎ、米粉、片栗粉、中華だし、ごま油 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
7日(金)	筑前煮 春雨サラダ 味噌汁	鶏肉、蓮根、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、醤油、砂糖、みりん、酒 春雨、ブロッコリー、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	ライスコロツク じゃこ お茶	米、玉ねぎ、コンソメ、ケチャップ、パン粉、油
8日(土)	人参ごはん ポトフ	人参、コンソメ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ブルーベリージャム
10日(月)	あつさり麻婆豆腐 ナムル すまし汁	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、中華だし、塩麹 もやし、小松菜、人参、醤油、ごま、ごま油 里芋、なめこ、葱、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん
11日(火)	大根菜ごはん れんこんのはさみ焼き キャベツの煮びたし 味噌汁	大根菜、塩、酒 豚ミンチ、豆腐、生姜、片栗粉、塩、蓮根、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、葱、味噌	大学芋 昆布 牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、油 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは大根
12日(水)	鰯の野菜あんかけ 切干大根の煮物 コンソメスープ	鰯、片栗粉、玉ねぎ、人参、しめじ、水菜、醤油、砂糖、酒、みりん、片栗粉 切干大根、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	ラーメン 昆布 お茶	中華めん、もやし、葱、醤油、塩 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
13日(木)	八宝菜 さつまいもサラダ すまし汁	豚肉、白菜、キャベツ、玉ねぎ、いんげん、きくらげ、中華だし、砂糖、醤油、酒、片栗粉 さつまいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	米粉スコーン 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
14日(金)	里芋のそぼろ煮 りす キャベツサラダ 味噌汁	里芋、豚ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、コンソメ、砂糖、醤油、酢 もやし、薄揚げ、葱、味噌	小豆だんご じゃこ 牛乳	だんごの粉、小豆、砂糖、塩、油
15日(土)	なめたけごはん けんちん汁	えのきだけ、砂糖、醤油、酒、みりん、酢 鶏肉、豆腐、さつまいも、白ネギ、人参、白菜、大根、酒、醤油、塩 豆腐、豚ミンチ、えのき、白ネギ、味噌、みりん、砂糖、酒、醤油 蓮根、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 白菜、さつまいも、わかめ、醤油	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、いちごジャム
17日(月)	豆腐の肉味噌あんかけ 蓮根のきんぴら すまし汁	鶏肉、豆腐、さつまいも、白ネギ、人参、白菜、大根、酒、醤油、塩 キャベツ、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、梅干し、かつおぶし 大根、しめじ、わかめ、醤油	焼き芋 大根スチアップ 牛乳	さつまいも 大根、砂糖、塩、酢
18日(火)	納豆ごはん 鶏肉の塩麹焼き 梅おかかサラダ すまし汁	納豆、醤油、葱 鶏肉、生姜、大蒜、塩麹、片栗粉 キャベツ、小松菜、人参、砂糖、醤油、酢、梅干し、かつおぶし 大根、しめじ、わかめ、醤油	わかめうどん 昆布 お茶	うどん、玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、酒、塩 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
19日(水)	鯖のフライ ブロッコリーの白和え 味噌汁	鯖、小麦粉、パセリ、粉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 ブロッコリー、人参、豆腐、練りごま、味噌、砂糖、みりん、塩、醤油、かつおぶし じゃがいも、薄揚げ、葱、味噌	米粉ケーキ 果物 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳
20日(木)	すき焼き風煮 しらすあえ 味噌汁	豚肉、豆腐、白菜、生姜、白ネギ、しらたき、人参、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、ほうれん草、人参、しらす干し、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	あべかわもち じゃこ 牛乳	だんごの粉、きなご、砂糖、塩
21日(金)	もやしと厚揚げの炒め物 ワカロニサラダ すまし汁	もやし、豚ミンチ、厚揚げ、人参、酒、砂糖、醤油、みりん、片栗粉 ワカロニ、人参、ブロッコリー、ハム、砂糖、醤油、酢、ワヨビシ 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、ブルーベリージャム
22日(土)	炊き込みごはん さつま汁	人参、薄揚げ、ごぼう、醤油、酒、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、白ネギ、豆腐、味噌	りんごケーキ 昆布 牛乳	りんご、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは大根
24日(月)	振替休日			
25日(火)	しらすごはん 手羽元のさつぱり煮 ハンバーグ コーンクリームスープ、果物	しらす干し、薄揚げ、酒、醤油、みりん 手羽元、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 春雨、人参、きゅうり、ハム、きくらげ、砂糖、醤油、酢、ごま油 キャベツ、人参、クリームコソレ、豆乳、コンソメ	豆腐だんご 果物 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、油
26日(水)	鯖の照り焼き ツナサラダ すまし汁	鯖、生姜、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、ツナ 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	スイートポテト 昆布 牛乳	さつまいも、砂糖、豆乳、バター りす・うさぎ・小規模・たんぽぽは人参
27日(木)	お弁当の日		鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	鮭、塩、ごま、青じそ、海苔
28日(金)	大根のそぼろ煮 ポテトサラダ 味噌汁	豚ミンチ、大根、人参、砂糖、醤油、酒、みりん じゃがいも、ブロッコリー、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、ワヨビシ もやし、えのきだけ、葱、味噌	ジャムサンド みかん、お茶	食パン、いちごジャム
29日(土)	そぼろごはん 豆乳中華スープ	鶏ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん 豚肉、春雨、豆腐、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、白ネギ、椎茸、豆乳、中華だし、みりん、酒、味噌		

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

11月の食事だより

過ごしやすい季節もあつという間に過ぎ、朝晩は特に肌寒くなってきましたね。
寒暖差が大きいこの季節、体を温めてくれる冬野菜を食べて、元気に過ごしたいです
ね。

11月の献立にもたくさん冬野菜を取り入れています。寒い日は体を温める冬野菜
を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りま
しょう。

10月の後半には、こぐま・ばら・ほしぐみさんがとってきた果で各クラス果ご飯
をクッキングで作りました。秋の味覚をしっかりと堪能した子どもたちです。小さいク
ラスの子どもたちも、収穫した柿を食べていました。また、さつまいもも収穫できま
した。

これからも、収穫したものを使って、各クラスクッキングをしたり、給食で使って
いきたいなと思います。

☆給食おすすめレシピ☆

《大根のそぼろ煮》

【材料】(4人分)

大根・・・1/2本(500g)

生姜・・・適量

豚ミンチ・・・100g

人参・・・1本(100g)

砂糖・・・大さじ1/2

醤油・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

【作り方】

①フライパンか鍋に油をひいて、豚ミンチを炒める。

②豚ミンチに火が通ったら、大根と人参を加え、さつと混ぜる。

③調味料と具材がかぶるくらいの出し汁か水を入れて煮る。

④大根と人参が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加え、少しとろみをつけて出来上がり。