

2020年 11月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料
2月	うどん	天ぷら おなか和え 肉スープ	きつまき / 玉葱 ブロッコリー 鶏小間肉	人参 ピーマン 小女子 けずり節 ごぼう 長葱 人参	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 きな粉 大根 酢 しょうゆ りんご
4水	ごはん	焼魚 大根おろし 磯香和え けんちん汁	サンマ 大根 きゃべつ 大根	ほうれん草 人参 焼のり ごぼう 人参 長葱 糸こんにゃく 豆腐	黒糖蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 りんご
5木	大豆 ごはん	鶏のてり焼 酢のもの みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ 鶏肉 きゃべつ 切り干し大根 人参 白菜 かぶ 玉葱 人参 しめじ かぶの葉	ごま	みそポテト 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ りんご
6金	ごはん	豚肉とキャベツ みそ炒め 大根サラダ わかめスープ	豚小間肉 生姜 玉葱 ピーマン 大根 ブロッコリー 人参 わかめ 長葱 人参	きゃべつ みそ ごま	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム みかん
7土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
9月	ごはん	ムキカレイ さつまいも おなか和え みそ汁	ムキカレイ 上新粉 さつま芋 りんご ブロッコリー 人参 白菜 チンゲン菜 玉葱 人参	バター しょうゆ けずり節	きな粉クッキー 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 みかん
10火	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 大根 人参 れんこん 里芋 人参 きゃべつ 小松菜 人参 豆腐 長葱 わかめ	ごぼう 糸こんにゃく しらす	せんべい 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 チーズ 青のり ごま りんご
11水	ごはん	焼肉 きゃべつ 煮もの 切り野菜のすまし汁	豚ロース肉 玉葱 りんご 生姜 きゃべつ 人参 さつま芋 人参 昆布 大根 人参 えのき 白滝 大根の葉		ごぼうからあげ 酢大根 くだもの 麦茶	ごぼう かたくり粉 大根 酢 しょうゆ りんご
12木	納豆 ごはん	大根と豚肉煮もの おひたし みそ汁	小粒納豆 長葱 青のり けずり節 大根 人参 豚小間肉 大根の葉 きゃべつ ほうれん草 人参 じゃが芋 玉葱 人参 わかめ		お好み焼 かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 りんご
13金	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮しがぼちや 大根サラダ みそ汁	ホキ かたくり粉 玉葱 人参 ピーマン かぼちや 大根 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま きゃべつ 玉葱 人参 しめじ		フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
14土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 白菜 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
16月	ごはん	ササミの竜田揚げ 粉ふき芋 春雨サラダ みそ汁	ササミ 生姜 かたくり粉 じゃが芋 青のり 春雨 きゃべつ ブロッコリー 人参 かぶ 白菜 玉葱 人参 かぶの葉		大根もち するめ くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 りんご

※献立は変更になる場合があります。

「給食、おいしかったよ」、「からあげが食べたいなあ。」など、子どもたちの声が届きます。リクエストに、こたえていきたいと思えます。
新米がお店に並ぶ季節になりました。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかず、新米を味わいましょう。

おかず レシピ
柿サラダ
＜材料 2人分＞
・柿 2個 ・大根 1/2本
・人参 1/2本 ・ブロッコリー 1/2個
① マヨネーズ 大さじ2杯
② すりごま 小さじ2杯
③ みそ 少々

調味料はお好みで、加減してください。

＜作り方＞
1. 柿は皮をむき、4等分に切り、種を取り除いてうすく切る。
2. 大根は短冊切り、人参は千切りにする。
3. ブロッコリーは茹でて、小さく切る。
4. ①～③を混ぜ合わせて、④で和える。

