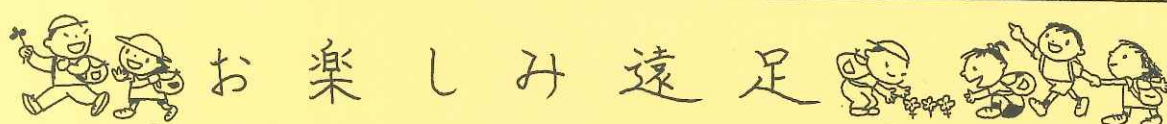


2020年 11月給食献立予定表

すみれ保育園

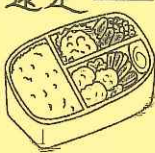
日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
17 火	ミートソース スパゲティ	根菜サラダ オニオンスープ	豚ひき肉 玉葱 人参 りんご ケチャップ れんこん かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 人参 ササミ かたくり粉	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 十五穀米 ごぼう みそ りんご
18 水	ごはん	焼魚 じゃが芋のソテー ごま和え みそ汁	ホッケ じゃが芋 ピーマン 人参 ほうれん草 きゃべつ 人参 大根 玉葱 人参 大根の葉 ごま やきふ	おからスコーン 昆布 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 りんご
19 木	人参 ごはん	おでん風煮もの おがかとえ みそ汁	人参 ウイングステック 厚揚げ 大根 人参 じゃが芋 昆布 ブロッコリー けずり節 きゃべつ 玉葱 人参	お好み焼 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 りんご
20 金	ごはん	みそかつ きゃべつ あらめ煮 五目汁	豚中肉 みそ パン粉 小麦粉 きゃべつ 人参 あらめ ごぼう 人参 いんげん 大根 チンゲン菜 長葱 人参 えのき	黒ごまパン チーズ くだもの 牛乳	食パン 黒ごまペースト りんご
21 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
24 火	鮭 ごはん	五目きんぴら 浅漬け ワンタンスープ	塩鮭 ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく さつまあげ 大根 きゃべつ 人参 豚小間肉 餃子皮 白菜 めやし にら ぬじ 人参 長葱	焼きいも すもも くだもの 牛乳	さつま芋 みかん
25 水	お楽しみ遠足 			フランスパン チーズ くだもの 牛乳	りんご
26 木	ごはん	鶏肉の香味焼き 煮もの 白和え みそ汁	鶏肉 長葱 さつま芋 人参 きゃべつ ほうれん草 人参 しめじ 豆腐 みそ かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	ポップコーン 酢昆布 くだもの 牛乳	とうもろこし 昆布 酢 しょうゆ りんご
27 金	ごはん	豚肉の風味炒め 煮しかぼちや おがかとえ わかめスープ	豚中肉 春雨 めやし 人参 にら かぼちや ブロッコリー 人参 けずり節 わかめ 長葱 人参 ごま	きな粉クッキー かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 りんご
28 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
30 月	ごはん	サバのおろしかけ 煮もの おひたし みそ汁	サバ 大根 高野豆腐 人参 昆布 ほうれん草 きゃべつ 人参 じゃが芋 白菜 玉葱 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト	

※献立は変更になる場合があります。

子どもたちが収穫した園庭のみかんと三角地帯のみかんを、おやつで食べました。大きく実ったみかんは、果肉もまろやかで甘くておいしかったです。



— 25日(水) お楽しみ遠足 —
お弁当の日です。
よろしくお願ひします。



レシビ 大豆ごはん ドライタイプの大豆を使用しています。人参が彩りを添え、手軽に作れる炊き込みごはんです。

- ＜材料 2人分＞
・米 2合 ・大豆(ドライタイプ) 60g ・人参 1/2本
・ちりめんじゃこ 2粒/杯 ごま 少々 ・塩 1g ・しょうゆ 少々
- ＜作り方＞
1. 米をとぎ、通常の水加減にする。
2. 人参は、みじん切りに切る。
3. ノに塩としょうゆを混ぜる。
4. ノとちりめんじゃこ大豆を3の米の上のせる。
5. 火を炊く。
6. 炊きあがったら、混ぜていりごまをふる。

レシビ 根菜サラダ 旬の野菜の食感を、楽しみながら食べています。

- ＜材料 2人分＞
・れんこん 中ノ個 1/2個 ・かぶ 2個 ・ブロッコリー 1/2個
・人参 1/2本 ④ {酢大さじ2杯、しょうゆ大さじ2杯}
- ＜作り方＞
1. れんこんと人参は、5mm幅くらいの半月切りまたはいちよう切りに切る。れんこんは酢水につけておく。
2. かぶは皮をむき、1/2または1/3のくし形に切る。
3. ブロッコリーは小房に分ける。
4. ノの野菜をゆでる。
5. ④の調味料を混ぜて、酢しょうゆを作る。
6. ゆでた野菜に5をかけて、和える。