

2021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	
16 火	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 根菜サラダ 野菜スープ	豚小間肉 じゃが芋 れんこん きゃべつ	玉葱 青のり かぶ 玉葱	人参 人参 人参 人参	ピーマン キャブ	おにぎり 昆布 くだもの 麦茶	米 花がっお しょうゆ りんご
17 水	2色 ごはん	あらめ煮 おひたし みそ汁	鶏ひき肉 あらめ きゃべつ 白菜	生姜 さつま芋 ほうれん草 玉葱	人参 人参 人参 人参	いんげん ごぼう 人参 油あげ	おからスコーン おから 魚の くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 りんご
18 木	どんぐり探し 子ども遠足		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参			黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒塩ペスト りんご
19 金	ごはん	豚肉と厚揚げの みそ炒め マカロニサラダ 切り野菜の たまご汁	豚小間肉 玉葱 マカロニ 大根	厚揚げ 人参 ブロッコリー 人参	人参 人参 人参 人参	ピーマン 豆乳 酢 ごま 白滝	芋のち するめ くだもの 牛乳	じゃが芋 かたくり粉 みかん
20 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
22 月	さつま芋 ごはん	魚の梅焼き 煮もの おかが和え みそ汁	さつま芋 高野豆腐 ブロッコリー きゃべつ	カシヤ 人参 人参 玉葱	梅干し しょうゆ 昆布 けずり節 人参	三温糖 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 豆乳 みかん
24 水	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 ごぼう きゃべつ 豆腐	大根 れんこん ほうれん草 チンゲン菜	人参 人参 人参 人参	里芋 しめじ 人参 人参	みそポテト 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ りんご
25 木	ごはん	みそかつ きゃべつ 煮もの 白菜のスープ	豚中肉 きゃべつ 大根 白菜	人参 人参 玉葱 人参	昆布 しめじ 人参	小麦粉	お好み焼 するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 りんご
26 金	ごはん	八宝菜 煮豆 わかめスープ	豚小間肉 ピーマン 金時豆 わかめ	生いか 人参 人参 人参	しめじ 人参 人参 人参	白菜 きくらげ ごま	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
27 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
29 月	ごはん	鶏肉と生姜焼き きんぴら じゃこサラダ みそ汁	鶏肉 ごぼう きゃべつ 大根	生姜 人参 ブロッコリー 玉葱	人参 人参 人参 人参	ちりめんじゃこ 大根の葉 やしきふ	お誕生日会 くだもの ヨーグルト	
30 火	納豆 ごはん	焼魚 おひたし みそ汁	小粒納豆 生鮭 きゃべつ 白菜	長葱 青のり ほうれん草 さつま芋 玉葱	人参 人参 人参 人参	けずり節	にらせんべい 酢昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ 昆布 酢 しょうゆ りんご

\*献立は変更になる場合があります。

11日(木)大根掘りに行きました。  
「わっしょい」と言いながら、  
大きな大根を持って帰ってき  
ました。



「重かったよ」「洗って  
たくさん収穫した大根を、  
子どもたちがノ本ノ本洗い  
たくさん漬ける準備をしました。ずりりと並んだ  
天日干しの大根。漬ける日が楽しみです。

①シロ 麻婆豆腐

＜材料 2人分＞

- 豆腐 1丁
- 人参 1本
- ④【みそ 30g・三温糖 9g】
- 豚ひき肉 150g
- ピーマン 2個
- 玉葱 1個
- サラダ油 適量
- かたくり粉 少々

＜作り方＞

1. 玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにする。
2. 豆腐は水切りをして、1.5cm角くらいに切る。
3. フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒める。
4. 玉葱、人参、ピーマンの順に加えて炒め、混ぜ合わせ  
た④を加え一煮立ちしたら、豆腐を加える。
5. 水溶きかたくり粉を回し入れ、ゆるくトロみをつけ  
て、できあがり。

—18日(木)どんぐり探し子ども遠足・給食研究日—  
お弁当の日です。よろしくお願ひします。