

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
1月	ごはん	魚のみそ焼 切り干し大根 ごま和え 白菜のスープ	ムキカレイ 切り干し大根 さつま芋 白菜	みそ ごぼう ブロッコリー 小松菜 玉葱	にんにく 人参 いんげん ごま 人参	みたらしだんご 昆布 くだもの 麦茶	上新粉 しょうゆ 三温糖 りんご
2火	ごはん	スタミナ漬 大根と柿のサラダ みそ汁	豚中肉 大根 柿 きゃべつ	玉葱 ブロッコリー チンゲン菜	人参 豆乳 酢 人参	ひまわりパイ 小魚 くだもの 牛乳	かぼちゃ 餃子の皮 みかん
4木	ごはん	鶏のからあげ ふかし芋 春雨サラダ みそ汁	鶏肉 さつま芋 春雨 かぶ	生姜 かたくり粉 きゃべつ ブロッコリー 玉葱 えのき	小麦粉 人参 人参 かぶの葉	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
5金	五目 ごはん	焼魚 磯香和え 豚汁	ごぼう ホッケ きゃべつ 豚小間肉	しめじ 人参 小松菜 大根 人参	かんぴょう 油あげ 焼のり ごぼう 長葱 じゃが芋	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジュム みかん
6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
8月	ごはん	焼肉 きゃべつ じゃが芋のソテー みそ汁	鶏肉 きゃべつ じゃが芋 白菜	玉葱 りんご 生姜 ピーマン チンゲン菜 玉葱	人参 人参 人参	五家宝風 小魚 くだもの 牛乳	米 小麦粉 きな粉 りんご
9火	ごはん	魚の竜田揚げ 煮もの 白和え みそ汁	ホキ 里芋 きゃべつ 大根	生姜 人参 ほうれん草 玉葱 人参	かたくり粉 人参 豆腐 みそ ごま しめじ 大根の葉	蒸しパン 昆布 酢 くだもの 牛乳	小麦粉 かぼちゃ 昆布 酢 しょうゆ りんご
10水	ごはん	豚肉ときゃべつ みそ炒め 酢のもの わかめスープ	豚小間肉 玉葱 きゃべつ わかめ	きゃべつ ピーマン 切り干し大根 白菜 長葱	人参 人参 人参	焼きいも するめ くだもの 牛乳	さつま芋 りんご
11木	人参 ごはん	おでん風煮もの おかわり みそ汁	人参 ウイングステック ブロッコリー きゃべつ	厚揚げ 大根 けずり節 玉葱	人参 人参 人参	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 上新粉 海藻 人参 りんご
12金	ごはん	カリポロ 大根と柿のサラダ みそ汁	じゃが芋 大根 白菜	豚ひき肉 柿 ブロッコリー チンゲン菜 玉葱	人参 人参 豆乳 酢 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
13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
15月	ごはん	サバのおろしかけ 煮もの 酢みそ和え すまし汁	サバ さつま芋 きゃべつ 小松菜	大根 人参 わかめ 白菜 ごぼう	人参 人参 人参 人参	きな粉マカロニ するめ くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 りんご

※献立は変更になる場合があります。

芋掘りで、たくさん収穫したさつま芋は天ぷらや
スイートポテト、大学芋、焼き芋、煮ものやみそ汁
など給食で使っています。さつま芋ごはんも作りた
いと思います。



① 酢大根 大根の甘みや辛みを
たたくしめませ。
＜材料＞ ・大根 5cm
 ・酢 大さじ3・しょうゆ 大さじ2
＜作り方＞ 1. 大根の皮をむく。
 2. 1/8等分の拍子切りにする。
 3. 2を酢としょうゆに漬ける。

秋の味覚の「サンマ」がおいしい季節になりました。
10月27日の給食で、塩焼きにして大根おろしを
かけて食べました。骨を取りながら
食べて、おかわりをしていました。
サンマのかば焼きが、ごはんが
すまじ一品です。味わいたいと思
います。



② 五家宝風 揚げたごはんを、
きな粉が合います。
＜材料 各1人分＞ **＜作り方＞**
 ・ごはん 400g 1. 炊いたごはんを小麦粉を混ぜる。
 ・小麦粉 適量 2. 1で混ぜたごはんを、食べやすい
 ・油 適量 大きさの俵型にする。
 ・きな粉 適量 3. 2を油で揚げる。
 4. 揚げた子に、きな粉をまぶして
 完成。