

2022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 水	どんぐり探し 子ども遠足		そうめん	小麦粉		フランスパン 昆布 くだもの 牛乳	りんご
17 木	さつま芋 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	みそ 人参 玉葱	パン粉 小麦粉 昆布 えのき 豆腐	ちぢみ かわはぎ くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 水菜 りんご
18 金	鮭 ごはん	五目きんぴら おなか和え ワンタンスープ	塩鮭 ごぼう ブロッコリー 豚ひき肉	人参 ピーマン 糸こんにゃく けずり節 ワンタンの皮 にら 長葱 しめじ 人参	きつまあげ	蒸しパン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 さつま芋 みかん
19 土	土曜保育		そうめん	小麦粉		フランスパン くだもの 麦茶	りんご
21 月	ごはん	ササミの香味焼き 粉ふき芋 春雨サラダ みそ汁	ササミ じゃが芋 春雨 白菜	長葱 青のり きゃべつ 人参 玉葱	ブロッコリー わかめ	ホットケーキ すめるめ くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご
22 火	うどん	天ぷら おひたし 肉スープ	さつま芋 きゃべつ 豚小間肉	人参 ピーマン 小女子 ほうれん草 人参 長葱		おにぎり 酢 くだもの 麦茶	米 きな粉 大根 酢 しょうゆ みかん
24 木	ふりかけ ごはん	おでん風煮もの おなか和え みそ汁	ちりめんじゃこ ウインクストラック ブロッコリー きゃべつ	花かつお 厚揚げ 大根 けずり節 人参 しめじ	青のり 人参 昆布	ドーナツ 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご
25 金	ごはん	サバのみそ煮 あらめ煮 酢の物 けんちん汁	サバ あらめ きゃべつ 大根	生姜 れんこん 人参 切り干し大根 人参 ごぼう 人参	みそ いんげん 人参 糸こんにゃく 長葱 豆腐	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト みかん
26 土	土曜保育		そうめん	小麦粉		フランスパン くだもの 麦茶	りんご
28 月	鶏五目 ごはん	焼魚 大根と柿のサラダ みそ汁	鶏肉 ホック 大根 柿 きゃべつ	ごぼう しめじ 人参 油あげ		お誕生日会 スイートポテト くだもの 飲むヨーグルト	さつま芋 りんご
29 火	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉 人参 きゃべつ 大根	じゃが芋 白滝 小松菜 玉葱 人参	人参 いんげん 人参 大根の葉	ごまかりんとう 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり みかん
30 水	ごはん	春巻き ナムル風おひたし 豆腐のスープ	豚中肉 きゃべつ 豆腐	人参 にら 春雨 春巻の皮 人参 わかめ		ふかし芋 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ みかん

※献立は変更になる場合があります。

①ピ 大豆ごはん ドライタイプ大豆を使用しています。
人参が彩りを添え、手軽に作る。
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 1/10本
・ちりめんじゃこ 大さじ1杯 ・ごま 少々 ・塩 1g ・しょうゆ 少々

＜作り方＞
1. 米をとき、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. 2とちりめんじゃこと大豆を3の米の上のせる。
5. 4を炊く。
6. 炊きあがったら、混ぜていりごまをかける。
—16日(水)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。

②ピ 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1個 <5い> ・かぶ 2個 ・人参 1/10本
・ブロッコリー 1/2個 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幅くらい半円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、1/8または1/8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。