

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
1火	ごはん	八宝菜 煮豆 わかめスープ	豚小間肉 人参 金時豆 わかめ	生いか ピーマン 長葱 人参	白菜 しめじ 人参 ごま	玉葱 きくらげ 人参 ピーマン	かわはぎ 天ぷら 昆布 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 りんご
2水	ごはん	カリポロ 春雨サラダ みそ汁	じゃが芋 春雨 ほうれん草	豚ひき肉 きゃばつ 玉葱 人参	ブロッコリー 人参 油あげ	人参 ピーマン	お好み焼 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きゃばつ 長葱 りんご
4金	ごはん	焼肉 きゃばつ さつま芋 みそ汁	鶏肉 きゃばつ さつま芋 白菜	玉葱 りんご ブロッコリー 人参 大根	人参 豆乳 酢 ごま えのき 大根葉	人参 ピーマン	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちご ジャム りんご
5土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃばつ 玉葱 人参			フランスパン くだもの 麦茶	りんご
7月	ごはん	サバのおろし 煮もの 酢みそ和え すまし汁	サバ さつま芋 きゃばつ かぶ	大根 人参 わかめ 白菜 玉葱 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	おからスコーン すのめ くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 りんご
8火	ごはん	豆腐の旨煮 蒸しかぼちや みそ汁	豆腐 白菜 かぼちや きゃばつ	豚小間肉 人参 長葱 ほうれん草	人参 人参 人参 人参	白滝 人参	チヂミ 昆布 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 人参 りんご
9水	2色 ごはん	あつめ煮 おがな和え みそ汁	鶏ひき肉 あつめ ブロッコリー 大根	生姜 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 ほうゆ 三温糖 りんご
10木	ごはん	魚の竜田揚げ 煮もの 白和え みそ汁	ホキ 大根 きゃばつ 白菜	生姜 人参 人参 人参	かたくり粉 昆布 人参 人参	人参 人参 人参 人参	きな粉マカロニ すのめ くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 りんご
11金	大豆 ごはん	鶏のてり焼 磯香和え みそ汁	鶏肉 きゃばつ じゃが芋	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
12土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃばつ 玉葱 人参			フランスパン くだもの 麦茶	りんご
14月	ごはん	磯辺つくね 切り干し大根の煮もの おひたし みそ汁	鶏ひき肉 切り干し大根 きゃばつ かぶ	玉葱 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	焼きいも すのめ くだもの 牛乳	さつま芋 りんご
15火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 根菜サラダ 海菜豚	豚ひき肉 じゃが芋 れんこん わかめ	玉葱 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	おにぎり みそごぼろ くだもの 麦茶	米 十五穀米 ごぼろ みそ みかん

※献立は変更になる場合があります。

④

芋掘りで収穫したさつま芋は、お誕生日会で使ったスイートポテトを作りました。おかわりや給食のデザートにも使いました。給食の汁にも入れて、さつま芋の甘みを味わっています。

④ ビビンバごはん ごはんといっしょに肉みそとおひたしの野菜がたくさん食べられます。

＜材料 4人分＞

- ・米 2合
- ・豚ひき肉 150g
- ・小松菜 1/2袋
- ・人参 1/2本
- ・おやし 1/2袋
- ・発芽大豆 40g
- ④ {みそ 15g
- ・三温糖 2g}
- ・生姜 少々
- ・しょうゆ 適量
- ・ごま油 少々
- ・いりごま 少々

＜作り方＞

1. 米をとぎ、通常の水加減で洗った発芽大豆を米の上に乗せて炊く。
2. 人参は千切りにしてゆでる。小松菜はおやしをゆでて食べやすい長さに切る。
3. しょうゆでた野菜を混ぜ合わせて、しょうゆで味をつける。
4. ごま油と生姜をフライパンに入れて熱して、ひき肉を炒めて④で味をつける。
5. ノーごはんにもふっ味つけした野菜と肉みそを混ぜて、いりごまをふってできあがり。

