



11月献立予定表



				1 (金)	2 (土)
☆今月は毎日、 バナナ、みかん、柿、りんご などの果物を提供します。				鮭マヨ 添え野菜 中華サラダ スープ	そばめし みそ汁
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
振替休日	魚の煮つけ 添え野菜 梅ドレッシングサラ すまし汁	豚とごぼうの 混ぜご飯 ごま和え みそ汁	ローストチキン 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	魚フライ 添え野菜 コールスローサラダ スープ	スタミナ丼 みそ汁
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
わかめごはん 鶏のつみれ汁 さつまいもの甘煮	鮭のタンドリー焼 添え野菜 切干大根煮 すまし汁	あかねごはん おでん 即席漬け	ヤンニョムチキン 添え野菜 チョレギサラダ スープ	カレーライス マカロニサラダ	麻婆丼 みそ汁
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
松風焼き 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	あかねごはん 魚の焼き浸し ポテトサラダ 粕汁	肉じゃが ゆかり和え すまし汁	たぬきごはん チャンポン麺 お浸し	魚の竜田揚げ 添え野菜 ごぼうサラダ すまし汁	勤労感謝の日
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
春雨ソテー 高野豆腐煮 みそ汁	竹輪の磯辺揚げ 添え野菜 酢の物 すまし汁	魚のゆうあん焼き 添え野菜 焼きビーフン かきたま汁	遠足	魚のネギソース 添え野菜 大豆サラダ みそ汁	愛情弁当



日を追うごとに風が冷たくなり、冬はもう目前です。
季節の野菜をバランスよく食べて、風邪を引かない強い身体を作りましょう。

☆10/11 (金)に戸外ランチを実施しました。
子どもたちは、持ってきたお気に入りのお弁当箱に自分たちでおにぎりやおかずをつめ、園庭や里山でみんなで食べました。この日は気温も暖かかく、いいお天気でいつもと違う給食に、「おいしいー!」、「楽しい!」ととても喜んで食べていました。





11月おやつ ☆

				1 (金)	2 (土)
				茶葉入りクッキー	市販
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
振替休日	ボンデケーキ	キャラメル ポップコーン	大学芋	ヨーグルト きなこ牛乳	市販
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
豆乳プリン	コーヒー餅 乳酸飲料	サーターアランダギー	ヨーグルトゼリー	マシュマロクリスピー きなこ牛乳	市販
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
りんごとヨーグルトの ケーキ	バナナパン ミロ	和風ビスケット	麩のラスク	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	勤労感謝の日
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
チョコレート 蒸しパン	グレープゼリー 乳酸飲料	フレンチトースト	遠足	フライドポテト きなこ牛乳	市販

今月の目標…食を通じて、自立心や人と関わる力を養う

星の杜レシピ ☆大豆サラダ☆



☆11月29日のメニューです！

(約4人分)

- ・人参 80g
- ・キャベツ 160g
- ・プロセスチーズ 45g
- ・ゆで大豆 160g
- ・水 200ml
- ・顆粒だし 小さじ1/3
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
- ・マヨネーズ 70g
- ・みりん 少々
- ・塩 少々

- ①人参とプロセスチーズは大豆と同じ大ききくらの角切り、キャベツはその1.5~2倍程度の大きさに切る。
- ②人参、キャベツは軽く塩ゆでし、水気をきる。(キャベツは軽くしぼる)大豆は鍋に水、顆粒だし、酒、砂糖、醤油で下味をつけ沸騰して5分程煮たら火を止め、ザルで汁をきり冷ます。
- ③ボウルに人参、キャベツ、大豆とプロセスチーズを入れ、マヨネーズ、煮切りみりん、塩で味付けをする。

