

☆ 11月献立予定表 ☆

☆今月は毎日 バナナ、りんご、柿、みかん などの果物を提供します。					
				1(金) 鮭マヨ 添え野菜 中華サラダ スープ	2(土) そばめし みそ汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
振替休日	魚煮付け 添え野菜 梅トッピングサカ すまし汁	あかねごはん おでん 即席漬け	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 コールローサカ 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 鶏つみれ汁 ごま和え	鮭タンブリー焼き 添え野菜 大豆サラダ すまし汁	豚とごぼうの 混ぜごはん さつま芋甘煮 みそ汁	やんこ炒め 添え野菜 チョレギサラダ スープ	魚ゆうあん焼き 添え野菜 焼きビーフン かき玉汁	愛情弁当
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
松風焼き 添え野菜 切干大根煮 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	竹輪磯辺揚げ 添え野菜 胡瓜酢 すまし汁	カレーライス マカロニサラダ	秋の遠足	魚ネギソース 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	麻婆丼 みそ汁

離乳食

☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。					
				1(金) 鮭やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	2(土) 豚と野菜煮 みそ汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
振替休日	魚やわらか煮 野菜煮 すまし汁	人参軟飯 鶏と野菜煮 野菜煮	鶏やわらか煮 ごぼう煮 みそ汁	白身魚煮 キャベツ煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
わかめ軟飯 鶏つみれ汁 野菜煮	鮭やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	豚とごぼう煮 さつま芋煮 みそ汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	魚やわらか煮 野菜煮 すまし汁	愛情弁当
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
肉団子煮 切干大根煮 みそ汁	人参軟飯 白身魚煮 マッシュポテト 豚汁	肉じゃが 野菜煮 すまし汁	中華麺 とろとろ煮 野菜煮	白身魚煮 ごぼうと野菜煮 すまし汁	勤労感謝の日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
豚と野菜煮 高野豆腐煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏じゃが マカロニと野菜煮	秋の遠足	白身魚煮 ひじき煮 みそ汁	豚と豆腐煮 みそ汁

☆ 11月おやつ ☆

				1(金) コーヒー餅	2(土) 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	茶葉入りクッキー 乳酸飲料	サーター アングァー	ヨーグルトゼリー	和風ビスケット 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	マヨロリス	ふのラスク	フルヨーグルト きなこ牛乳	勤労感謝の日
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(火)	30(土)
チョコレートパン	グレープゼリー 乳酸飲料	フレンチトースト	秋の遠足	メロンスコーン きなこ牛乳	市販

☆メニューが変更になる場合があります。
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

日を追うごとに風が冷たくなり、冬はもう目前です。
身体を温める根菜類・肉・豆腐などのタンパク質をしっかり摂り、冬に備えましょう。

☆10/16(水)に、つきぐみがさつま芋を洗う食育を行いました。
大きなさつま芋を、みんな囃しそうに一生懸命洗いました。
洗ってくれたさつま芋は、芋かりんとうになって美味しくいただきました。

今月の目標…食を通じて、自立心や人と関わる力を養う。

星の子レシピ ☆キャラメルポップコーン☆

☆11月6日のおやつです！

☆作りやすい分量

- ・ポップコーン 65g
- ・砂糖 50g
- ・バター 20g
- ・水 大さじ1
- ・生クリーム 50cc

- ①砂糖、バター、水を鍋に入れ、弱火にかける。
- ②泡が出てくるまで混ぜる。
- ③少し茶色く色付いたら、生クリームを入れて中火～強火にする。
- ④好みの色で火を止め、ポップコーンを入れて均等に混ぜる。
- ⑥クッキングシートを敷いたバットなどに移し冷ます。

