

11月献立予定表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
タンポプーチキン 添え野菜 酢の物 みそ汁	文化の日	魚蒲焼き 添え野菜 ひじき煮 豚汁	春雨ソテー さつまいも甘煮 スープ	あかねごはん おでん ごま和え	そばめし みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
油淋鶏 添え野菜 チヨレギサラダ 中華スープ	魚ムニエル 添え野菜 春雨サラダ スープ	鶏とごぼうの 湯せごはん 胡瓜酢 みそ汁	パン クリームシチュー ドレッシング和え	魚煮付け 添え野菜 お漬物 すまし汁	親子丼 みそ汁
16(日)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
あかねごはん れんこんつくね 切干大根煮 みそ汁	魚みそチーズ焼き 添え野菜 じゃが芋サラダ スープ	肉じゃが おかか和え みそ汁	わかめごはん ちゃんぽん麺 即席漬物	鮭フンチ焼き 南瓜そぼろあん すまし汁	麻婆丼 スープ
23(日)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
勤労感謝の日	魚ゆうあん焼き 添え野菜 高野玉子とし すまし汁	カレーライス ひじきサラダ	魚竜田揚げ 添え野菜 ポテトサラダ 粕汁	しゅうまい 添え野菜 焼きビーフン スープ	愛情弁当
30(日)					
子キンカン 添え野菜 大豆サラダ みそ汁					☆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。

離乳食

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	文化の日	白身魚煮 ひじき煮 豚汁	豚と野菜煮 さつまいも煮 すまし汁	人参粥 鶏と野菜煮 白菜煮	豚と野菜煮 みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
鶏やわらか煮 人参とわかめ煮 コーンすまし汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏とごぼう煮 野菜煮 みそ汁	パン粥 鶏と野菜煮 キャベツ煮	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 みそ汁
16(日)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
人参粥 鶏団子煮 切干大根煮 みそ汁	白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	肉じゃが キャベツ煮 みそ汁	わかめ粥 中華麺 とろとろ煮 野菜煮	鮭やわらか煮 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	豚と豆腐煮 すまし汁
23(日)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
勤労感謝の日	白身魚煮 高野豆腐煮 すまし汁	鶏じゃが ひじきと野菜煮	白身魚煮 マッシュポテト 豚汁	鶏団子煮 ビーフンと野菜煮 すまし汁	愛情弁当
30(日)					
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 みそ汁					☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。

11月おやつ

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ヨーグルトゼリー	文化の日	ココア蒸しパン	プリン	麩のラスク きなこ牛乳	市販
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
メロンスコーン カルピス	さつまいも りんごのケーキ	ドーナツ 乳酸飲料	チョコまんじゅう	りんごゼリー	市販
16(日)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
茶葉入りクッキー	ウインナーパン	フルーツスクット 乳酸飲料	ヨーグルト きなこ牛乳	さつまいもパイナップル	市販
23(日)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
勤労感謝の日	豆乳餅	肉まん	キャラメルポップコーン	大学芋 きなこ牛乳	市販
30(日)					
フルーツヨーグルト ミロ					

☆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。

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 ☆大学芋☆

☆11月27日のメニューです！

☆作りやすい分量

- ・さつまいも 2~3本
- ・油 適量
- ・砂糖 大さじ5
- ・水 大さじ2
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・黒ごま 少々

- ①さつまいもは乱切りにして10分程水につけておく。
- ②①を160度の油で揚げる。
- ③砂糖、水、濃口醤油、みりんを鍋に入れ火にかけ少しとろみがでるまで煮詰め、火を止める。
- ④①に③をかからめて黒ごまを振る。

