



# 11月献立予定表



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
魚の蒲焼き 添え野菜 ひじき煮 豚汁	文化の日	鶏とごぼうの 混ぜご飯 きゅうりの酢の物 みそ汁	春雨ソテー さつまいもの甘煮 スープ	あかねごはん おでん ごま和え	チャーハン みそ汁
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
タンドリーチキン 添え野菜 酢の物 みそ汁	魚のムニエル 添え野菜 スパゲティサラダ スープ	パン クリームシチュー ドレッシング和え	魚の煮つけ 添え野菜 おひたし すまし汁	油淋鶏 添え野菜 チョレギサラダ 中華コーンスープ	そばめし みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
れんこんつくね 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	魚の甘みそ チーズ焼き ナムル スープ	カレーライス おかか和え	あかねごはん ちゃんぽん麺 即席漬け	魚のちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ あんかけ すまし汁	ハヤシライス みそ汁
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
勤労感謝の日	魚のゆうあん焼き 添え野菜 高野豆腐の卵とじ すまし汁	豚のみそ焼き 添え野菜 中華サラダ スープ	魚の竜田揚げ 添え野菜 ポテトサラダ 粕汁	しゅうまい 添え野菜 焼きピーマン スープ	愛情弁当
30(月)					
チキンカツ 添え野菜 大豆サラダ みそ汁	☆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。				



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。

☆10/9(金)は戸外ランチの予定でしたが雨天の為、教室、ホールで実施  
しました。こどもたちは、持ってきたお気に入りのお弁当箱に自分たちで  
にぎりやおかずをつめ、楽しそうに食べていました。



# 🍁 11月おやつ🌸

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
オレンジゼリー	文化の日	ココア蒸しパン	プリン	パンのラスク きなこ牛乳	市販
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
スノーボール きなこ牛乳	さつまいもと りんごのケーキ	肉まん 乳酸飲料	フライドポテト	りんごゼリー	市販
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
コーンフレーク クッキー	ウインナーパン	和風ビスケット 乳酸飲料	ヨーグルト きなこ牛乳	和風スイートポテト	市販
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
勤労感謝の日	コーヒー餅	キャラメル ポップコーン	ヨーグルト 蒸しパン	マシュマロ クリスピー きなこ牛乳	市販
30 (月)					
フルーツヨーグルト ミロ					

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 ☆和風スイートポテト☆

☆11月20日のメニューです！

(作りやすい分量)

- ・さつまいも 450g
- ・マーガリン 20g
- ・生クリーム 20g
- ・牛乳 10g
- ・白あん 60g
- ・卵黄 適量
- ・黒ゴマ 適量

- ①さつまいもを柔らかくし、つぶす。
- ②①にマーガリン、生クリーム、牛乳、白あんを加え、混ぜる。
- ③適当な大きさに丸め、卵を塗り黒ゴマをふる。
- ④250℃で約5分焼き、焼き色をつける。

