

平成28年 11月 給食献立表

【今月の目標】・・・旬の野菜をたくさん食べましょう

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	火	梅ご飯	皿うどん だし巻き卵 中華スープ	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/いきなり団子/果物
2	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ 筑前煮 なめこの味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/クレープ/果物
4	金	ご飯	※ さつま芋の肉巻きトンカツ ビーフンのサラダ 豆腐の五目汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/フレンチトースト/果物
5	土	お遊戯会  おみやげ・・・さつま芋クッキー / りんごパイ			
7	月	ワカメご飯	ピザ風春巻き 白和え イエローシチュー	牛乳/じゃこ卵焼き	牛乳/ぜんざい/果物
8	火	ご飯	シュウマイ 昆布のきんぴら 五目うどん	牛乳/磯部粉ふき芋	牛乳/お好み焼き/果物
9	水	ご飯	魚のホイル焼き キャベツの和え物 豚汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/ベーコンパン/果物
10	木	麦ご飯	ハンバーグのきのこソース 野菜ソテー かき卵汁	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/蒸し芋/果物
11	金	ご飯	豆腐の豚肉巻き ポテトサラダ ワカメスープ	牛乳/レーズンホットケーキ	牛乳/バナナのあんこ巻き
12	土	パン	野菜オムレツ きゅうりのりんご酢和え 角切りスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ひじきご飯/果物
14	月	ご飯	餃子 切り干し大根の煮物 ビーフシチュー	牛乳/焼きりんご	牛乳/春巻きスティック/果物
15	火	パン	焼きそば ツナ卵のサラダ けんちん汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/小豆の蒸しケーキ/果物
16	水	ごまご飯	さんまのかば焼き 根菜のごまマヨ和え 白菜と肉団子のスープ	牛乳/チーズパン	牛乳/芋まんじゅう/果物
17	木	ご飯	南瓜のコロッケ 野菜のおかか和え 大根の味噌汁	牛乳/焼き団子	牛乳/シフォンケーキ/果物
18	金	人参ご飯	豚肉のチーズポテト焼き 春雨の酢の物 野菜スープ	牛乳/オーロラ卵焼き	牛乳/サンドイッチ/果物
19	土	玄米ご飯	鶏のから揚げ南蛮漬 柿サラダ 団子汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/サブレ/果物
21	月	ご飯	ミートボール 三色和え きのこシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/もちもちパン/果物
22	火	ご飯	すり身焼き 野菜とりんごのマリネ きつねうどん	牛乳/ラスク	牛乳/人参ブリッツ/果物
24	木	ひじきご飯	すき焼き 南瓜のサラダ ゴボウスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/梅が枝餅/果物
25	金	ご飯	鶏天 ひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/クリームパン/果物
26	土	パン	イタリアンスパゲティ コールスローサラダ ポトフ	牛乳/黒糖蒸しパン	牛乳/洋風いなり寿司/果物
28	月	ご飯	レンコンのはさみ焼 野菜のごま和え 白菜シチュー	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/そうめん汁/果物
29	火	パン	豆腐の落とし焼き きゅうりの酢の物 ちゃんぽん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/高菜のおにぎり/果物
30	水	誕生会 	オムライス 南瓜ボール パスタのサラダ ホワイトクリームシチュー	牛乳/菓子	牛乳/パウンドケーキ/果物

※は、新メニューです。

～今月のレシピ～スイートポテト(2人分)

【作り方】

【材料】 さつま芋 中1本
牛乳/豆乳 小さじ2
卵黄 1つ

- ① さつま芋を柔らかくする。レンジで加熱しても蒸すでも煮るでもOK。
- ② 温かいうち皮をむきボウルに入れたら牛乳(もしくは豆乳)を加え だまがなくなるまで潰す。
- ③ 手で丸めて形を整形し、解いた卵黄をハケで塗り、ごまを乗せる。
- ④ 170度のオーブントースターで6分焼けば完成

寒い季節になってきましたね。
風邪をひかないように栄養バランスを考え、子ども達に喜んでもらえるような
給食を作っていきたいと思います。

