

平成30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	木	ご飯	餃子 切り干し大根の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ぜんざい/果物
2	金	ごまご飯	大豆入りハンバーグ 野菜のマヨ炒め 卵スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/さつま芋クッキー/果物
5	月	ご飯	揚げしゅうまい 五目きんぴら きのごシチュー	牛乳/牛乳くすもち	牛乳/ごま蒸しパン/果物
6	火	パン	タンドリーチキン スパニッシュオムレツ ちゃんぽん	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/青菜のおにぎり/果物
7	水	ひじきご飯	魚の塩麹焼き 白和え 肉団子スープ	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/いきなり団子/果物
8	木	ご飯	豚肉のきのことあんかけ ポテトサラダ 春雨汁	牛乳/煮りんご	牛乳/シーフードピザ/果物
9	金	ご飯	コロッケ 酢味噌和え なめこの味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/フレンチトースト/果物
10	土	お遊戯会 おみやげ・・・クリームチーズマフィン ほうれん草のマフィン			
12	月	わかめご飯	チキン南蛮 野菜のごま和え イエローシチュー	牛乳/ごまトースト	牛乳/バナナマフィン
13	火	パン	皿うどん ブロッコリーの卵サラダ 豆腐の五目スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/あんこ巻き/果物
14	水	ご飯	魚のホイル焼き 野菜の煮物 かき卵汁	牛乳/牛乳くすもち	ヤクルト/チヂミ/果物
15	木	ご飯	さつま芋の肉巻き きゅうりの酢の物 つみれ汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
16	金	玄米ご飯	酢どり フルーツ入りサラダ 豚汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/そうめん汁/果物
17	土	パン	和風スパゲティ 三色和え オニオンスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/雑炊/果物
19	月	ご飯	れんこんのはさみ焼 春雨の酢の物 ビーフシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/中華まん/果物
20	火	わかめご飯	すりみ揚げ ウィンナーの卵とじ 野菜うどん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/ブラウニー/果物
21	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ 和風サラダ けんちん汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/お好み焼き/果物
22	木	ご飯	春巻き 中華風和え物 豆腐の味噌汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/クリームパン/果物
24	土	パン	マカロニグラタン 野菜の土佐和え わかめスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/おにぎり/果物
26	月	ご飯	メンチカツ ツナのごまマヨ和え コーンスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/黄粉団子/果物
27	火	ご飯	鶏肉のマスタード焼き アーモンド和え ラーメン	牛乳/粉ふき芋	牛乳/まんじゅう
28	水	誕生会 	オムライス 南瓜ボール スパサラ 野菜のマリネ クリームシチュー	牛乳/菓子	牛乳/チーズケーキ/果物
29	木	ご飯	すき焼き風煮 出し巻き卵 大根の味噌汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/豆乳もち/果物
30	金	麦ご飯	ミートボール ビーンズサラダ ごぼうスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/チヂミ/果物



～ スイートポテト ～ (8コ分 5cmの俵型)

【材料】

【作り方】

さつまいも 1本(250g)
 ①牛乳 60ml
 ①砂糖 大さじ 1.5
 ①サラダ油 小さじ 1

- 1 さつまいもを2cm幅のいちょう切りにして水に5分浸します。
- 2 水を切ったら耐熱容器に入れラップをして500wのレンジで8分加熱します。
- 3 さつまいもに火が通ったらマッシャーで細かく潰して①を加えて滑らかになるまでヘラで混ぜます。
- 4 手で、俵型に成形してアルミホイルに並べます。
- 5 卵黄をぬり、トースターで10分加熱して、こんがり焼き色がついたら完成です。

卵黄

適量

ーひとくちメモー

トースターで簡単！シンプルなレシピです。材料、工程を最小限にしたレシピです。通常はバターを使うところを手軽なサラダ油を使っています。牛乳を豆乳に代えればアレルギーの方でも美味しく食べることができます。