



# 11月の給食だよ

令和4年度 やまぐち保育園

《10月～12月のテーマ》  
感謝して食べる  
《献立作成上の考慮》  
子ども達が収穫した  
野菜を取り入れる。

※園では年齢に応じて  
牛乳を1人当たり  
50～200cc飲んでい  
ます。  
※25日(金)はお誕生  
会です。  
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	牛乳	主 食				
1	火	りんごゼリー	牛乳	パン	ミックススープ	切り干しの中華和え	鶏マヨ	ちゃんぽん
2	水	雪の宿	ヤクルト	麦ごはん	豆乳スープ	もりもりきんぴら	鮭のオープン焼き	クロックムッシュ・いりこ
4	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	だご汁	揚げ豆腐の和風あんかけ	ブロッコリーのおかか和え	シュニッテン
5	土	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	南関あげ丼	シソマヨサラダ	ハムステーキ	
7	月	動物ビスケット	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが	青菜の和え物	スクランブルエッグ	チーズ蒸しパン・いりこ
8	火	りんご	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	五目ビーフン	かぼちゃの甘煮	ひじきおにぎり・漬物
9	水	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	ポテトサラダ	魚の味噌焼き	ヨーグルトのフルーチェ風
10	木	スティック野菜	R-1	麦ごはん	他人丼	ポパイの仲良し和え	魚肉ソーセージの甘辛炒め	黄粉芋・いりこ
11	金	人参ゼリー	牛乳	パン	かき玉汁	干し大根とひじきのサラダ	大豆ハンバーグ	どら焼き・こんぶ
12	土	チョコイス	牛乳	パン	クリームシチュー	ナポリタン	ちくわのチーズ炒め	
14	月	クラッカーサンド	牛乳	麦ごはん	麻婆春雨	じゃが芋のドレッシング和え	レバーの甘辛煮	生クリーム和え・せんべい
15	火	丸ボーロ	ヤクルト	パン	＜ワンプレートランチ(にじ・つき)＞ 鶏の甘酢・ニラ玉・マカロニサラダ・コンソメスープ・みかん			お好み焼き・いりこ
16	水	えびせん・こんぶ	R-1	麦ごはん	豚汁	ツナサラダ	ごぼうの甘辛揚げ	黒ごまトースト・いりこ
17	木	白い風船	牛乳	麦ごはん	チキンスープ	野菜のコロコロサラダ	魚の紅葉焼き	がね揚げ
18	金	ココアミルクゼリー	牛乳	パン	ぎょうざスープ	牛肉と蓮根の炒め煮	はんぺんのフライ	フロランタン (ほし:手作りクッキー)
19	土	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	肉豆腐丼	しらすときゅうりの酢の物	ウインナー	
21	月	りんご	ヤクルト	麦ごはん	汁ビーフン	キャベ卵炒め	魚のごまフライ	帽子パン・こんぶ
22	火	蒸し芋	牛乳	パン	豆乳クリーム Pasta	ひじきの和風サラダ	しゅうまい	菜めしおにぎり・漬物
24	木	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス	みそドレサラダ	五目卵焼き	手作り肉まん・いりこ
25	金	ムーンライト	R-1		＜お誕生会＞きのこご飯・やみつき鶏・カレーポテトサラダ わかめスープ・ババロア			スタバ風スコーン・いりこ (ほし:スコーン)
26	土	卵ボーロ	ヤクルト	パン	かぼちゃのくず煮	シーチキンマリネ	ちくわの甘煮	
28	月	バナナ	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	もやしのナムル	揚げぎょうざ	黒糖ラスク・いりこ
29	火	さやえんどう	ヤクルト	パン	ツナと豆腐の卵とじ	焼肉スパゲティ	ブロッコリーの和え物	フルーチェアチーズケーキ
30	水	スティック野菜	R-1	麦ごはん	じゃが芋の味噌汁	ごぼうとコーンのサラダ	豆腐のカレー風味揚げ	五目うどん

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。

【材料】(大人2人分)

	鶏むね肉	200g
	マヨネーズ	7g
	酒	5ml
④	濃口しょうゆ	5ml
	しょうが	少々
	片栗粉	適量
	マヨネーズ	15g
	トマトケチャップ	10g
⑧	砂糖	5g
	酢	3ml
	塩・こしょう	少々

## おすすめレシピ

### ～ 鶏マヨ ～

【作り方】

- ①鶏むね肉は一口大に切る。混ぜ合わせた④をもみ込み15～30分漬けておく。
- ②⑧を混ぜ合わせておく。
- ③鶏むね肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④③を②に絡める。

※鶏むね肉を使った子ども達に人気のメニューです。

パサパサになりがちな鶏むね肉がマヨネーズで軟らかくなります。保育園では揚げていますが、家庭ではフライパンで揚げ焼きにしても美味しいです。



(大人1人分)

