



11月の給食だより

令和4年度 本渡はまゆう保育園

《10~12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 50~180cc飲んで
います。

※1日(火)は開園記念日、
29日(火)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 | 主食 | | | | | |
| 1 | 火 | 白い風船 | ヤクルト | <開園記念日> 赤飯・のり塩唐揚げ マカロニサラダ・味噌汁・青りんごゼリー | | | 黒ごまトースト・いりこ | |
| 2 | 水 | チーズ・こんにゃく | 牛乳 | パン | ポトフ風スープ | シーチキンマリネ | 松風焼き | 五目うどん |
| 4 | 金 | カラフルクッキー | R-1 | 麦ごはん | 南関あげ丼 | 切り干しの中華和え | 魚のコーンマヨ焼き | ドーナツ・いりこ |
| 5 | 土 | ビスコ | 牛乳 | パン | けんちん汁 | 豚肉のしょうが炒め | かぼちゃの甘煮 | |
| 7 | 月 | スティック野菜 | 牛乳 | 麦ごはん | 卵スープ | ごまだく豚ピーマン | 魚の紅葉焼き | たこやき |
| 8 | 火 | 黄粉芋 | ヤクルト | 麦ごはん | 肉じゃが煮 | ささみときゅうりの塩ダレ和え | レバーの甘辛煮 | フレンチトースト・いりこ |
| 9 | 水 | Caせんべい | 牛乳 | パン | れんこんスープ | 焼肉スパゲティ | しゅうまい | バラエティクッキー・いりこ |
| 10 | 木 | ヨーグルト | ヤクルト | 麦ごはん | 他人丼 | みそドレサラダ | ウインナー | 芋天・いりこ |
| 11 | 金 | チョイス | R-1 | 麦ごはん | 清汁 | 拌三絲 | 鶏のさっぱり煮 | スタバ風スコーン |
| 12 | 土 | ぼたぼた焼き | 牛乳 | パン | スタミナスープ | 五目ビーフン | スクランブルエッグ | |
| 14 | 月 | バナナ | 牛乳 | 麦ごはん | カニカマスープ | 切り干しの炒め煮 | 魚の蒲焼風 | ビスキュイパン・いりこ |
| 15 | 火 | ミニサラダ | ヤクルト | パン | <黄・緑・青ワンプレートランチ> ワンタンスープ・チキンカツ じゃが芋とキャベツの和風マヨサラダ・肉団子・みかん | | 菜めしおにぎり | |
| 16 | 水 | ウエハース | 牛乳 | 麦ごはん | ハヤシライス | ごぼうとコーンのサラダ | きゅうりの甘酢 | 肉まん・いりこ |
| 17 | 木 | マーブルクッキー | ヤクルト | 麦ごはん | コンソメスープ | しらすときゅうりの酢の物 | かき揚げ | シュニッテン・いりこ |
| 18 | 金 | 人参ゼリー | R-1 | 麦ごはん | すきやき風煮 | シソマヨサラダ | ちりめん納豆 | フルーチェレアチーズケーキ |
| 19 | 土 | ムーンライト | 牛乳 | パン | 豆乳スープ | ナポリタン | 揚げぎょうざ | |
| 21 | 月 | 蒸し芋 | 牛乳 | 麦ごはん | 汁ビーフン | ひじきの炒め煮 | メンチカツ | 生クリーム和え・源氏パイ |
| 22 | 火 | 雪の宿 | ヤクルト | 麦ごはん | 八宝菜 | ほうれん草の和え物 | 鮭のオープン焼き | チョコサンド・いりこ |
| 24 | 木 | りんご | ヤクルト | 麦ごはん | 肉豆腐丼 | ツナサラダ | 千種焼き | セサミクッキー・いりこ |
| 25 | 金 | 丸ボーロ | R-1 | 麦ごはん | はんぺんの清汁 | スパゲティサラダ | 鶏の甘酢 | フロランタン |
| 26 | 土 | まがりせんべい | 牛乳 | パン | チキンスープ | 牛肉と蓮根の炒め煮 | ちくわソテー | |
| 28 | 月 | マカロニあべ川 | 牛乳 | 麦ごはん | あんかけ丼 | もやしナムル | ハムステーキ | ちんすこう |
| 29 | 火 | 卵ボーロ | ヤクルト | <お誕生会> きのご飯・やみつき鶏 豚しゃぶサラダ・わかめスープ・プリン | | | ココアケーキ | |
| 30 | 水 | ココナッツサブレ | 牛乳 | パン | 中華風コーンスープ | ポテトサラダ | 豆腐のカレー風味揚げ | まぜこみおにぎり・漬物 |



《のり塩唐揚げ》



(材料) 4人分
 鶏肉 500g、酒 10g
 砂糖 5g、塩 2.5g
 しょうが 1.5g、青のり 適量
 片栗粉 適量、小麦粉 適量

(作り方)
 ①ジップロックに鶏肉、調味料を入れしっかり揉む。
 ②1をボウルに移し青のりを入れしっかり混ぜる。
 ③片栗粉、小麦粉を混ぜ合わせ2につけていく。
 ④あとは油で3をきつね色になるまで揚げたら完成。