



11月の給食だよ

令和5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。
※24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	主 食				
1	水	りんご	R-1 パン	肉団子スープ	マカロニカルボナーラ風	ブロッコリーの和え物	黒かりんとう・いりこ
2	木	蒸し芋	牛乳 麦ごはん	汁ビーフン	五目和え	魚のコーンマヨ焼き	生クリーム和え・せんべい
4	土	乳ボーロ	ヤクルト 麦ごはん	あんかけ丼	ひじきの炒め煮	キャベツの塩昆布漬け	
6	月	ムーンライト	ヤクルト 麦ごはん	かぼちゃのくず煮	春雨サラダ	ハムステーキ	シュニッテン
7	火	バナナ	牛乳 麦ごはん	カレーライス	かみかみ和え	はんぺんのフライ	帽子パン・いりこ
8	水	ウエハース	R-1 パン	具だくさんコーンスープ	バラエティサラダ	鶏とごぼうのチーズ焼き	じゃこおにぎり・漬物
9	木	マカロニアベ川	牛乳 麦ごはん	八宝菜	ほうれん草とベーコンの炒め物	五目卵焼き	さつま芋ドーナツ・いりこ
10	金	ババロア	牛乳 麦ごはん	豆腐の味噌汁	マセドアンサラダ	魚のごまフライ	ちゃんぽん
11	土	さやえんどう	ヤクルト パン	チキンスープ	韓国風炒め物	ちくわのチーズ炒め	
13	月	ビスコ	ヤクルト パン	ぎょうざスープ	ナポリタン	鶏とキャベツのバター炒め	たこ焼き
14	火	りんご	牛乳 麦ごはん	すきやき風煮	ごまネーズサラダ	レバーの甘辛煮	黒ごまトースト・いりこ
15	水	白い風船	R-1 パン	＜バイキング(にじ・つき組)＞ 鶏の甘酢・ニラ玉・マカロニサラダ・コンソメスープ・みかん			ブルーベリーチーズケーキ
16	木	ぶどうゼリー	牛乳 麦ごはん	南関あげ丼	じゃが芋のドレッシング和え	しゅうまい	チョコチップクッキー・いりこ (ほし:プレーンクッキー)
17	金	クラッカーサンド	牛乳 麦ごはん	鶏団子と野菜のポトフ	もやしのナムル	栄養揚げ	パリパリピザ
18	土	雪の宿	ヤクルト パン	クリームシチュー	切り干しの炒め煮	ウインナーソテー	
20	月	丸ボーロ	ヤクルト 麦ごはん	豚大根	しらすときゅうりの酢の物	ちくわの磯辺揚げ	五目うどん
21	火	バナナ	牛乳 麦ごはん	じゃが芋の味噌汁	キャベ卵炒め	魚の蒲焼風	ピロシキ風サンド・いりこ
22	水	手作りクッキー	牛乳 パン	スタミナスープ	蓮根とチーズのサラダ	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	いきなり団子・いりこ
24	金	黒糖みるく	R-1	＜お誕生会＞ きのこご飯・鶏マヨ・拌三絲・わかめスープ・オレンジゼリー			りんごとヨーグルトのケーキ
25	土	えびせん	ヤクルト 麦ごはん	肉豆腐丼	ひじきのおかかサラダ	粉ふき芋	
27	月	たべっ子どうぶつ	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
28	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	きつねおにぎり・漬物
29	水	ぼたぼた焼き	R-1 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
30	木	スティック野菜	ヤクルト 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

※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。



おすすめレシピ

【材料】(大人2人分)

さつま芋	80g
ホットケーキミックス	50g
卵	12g
牛乳	6ml
黒ごま	2g
粉糖	10g

～ さつま芋ドーナツ ～

【作り方】

- ①さつま芋は皮をむいて茹で、マッシャーなどでつぶす。
- ②ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②にさつま芋、黒ごま加えて混ぜ合わせる。
- ④③を手で丸め、170℃～180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤粗熱がとれたら、粉糖をまぶし出来上がり。

※生地が硬い場合は牛乳で調節してください。
さつま芋の優しい甘さがする子ども向けのドーナツです。
親子で一緒に作ってみてはどうですか？



(大人1人分)

