

☆☆2023年 11月 給食献立予定表

こひつじ保育園☆☆

日	曜	別	献立名	おやつ
1	水	煮	★開園記念日★ チリコンカン風 ニラ玉 豆乳スープ	牛乳 りんごきんとん
2	木	炒	炒めビーフン ブロッコリーと竹輪のマヨ和え わかめスープ	麦茶 もちもちチーズパン
3	金		「文化の日」	
4	土		カレーうどん 果物 牛乳	
6	月	汁	豚汁 人参と糸こんにゃくの金平 いりこ	牛乳 フレンチトースト
7	火	煮	さつま揚げと切干大根の煮物 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁	麦茶 ジャがお焼き
8	水	揚	チキンチキンごぼう 胡瓜のゆかり和え もやし味噌汁	牛乳 コーンフレーククッキー
9	木	焼	魚のパン粉焼き 野菜ソテー きのことスープ	麦茶 フルーツヨーグルト
10	金	炒	麻婆春雨 胡瓜とちりめんの酢の物 ワンタンスープ	牛乳 大学芋
11	土		「職員園内研修の日」	
13	月	汁	チキンカレー 白菜と胡瓜の塩昆布和え 果物	牛乳 コーンブレッド
14	火	煮	肉じゃが ブロッコリーのナムル風 きのこと味噌汁	麦茶 甘辛団子
15	水	焼	豆腐のミートグラタン 鉄分サラダ コンソメスープ	牛乳 おから入りドーナツ
16	木	炒	豚肉と野菜の味噌炒め 刻み昆布とコーンのサラダ 澄まし汁	麦茶 海鮮チヂミ
17	金	焼	☆☆誕生会メニュー☆☆ ゆかりご飯 澄まし汁 魚のちゃんちゃん焼き風 人参のオリーブ油和え	牛乳 ココアバナナケーキ
18	土		中華そば風 果物 牛乳	
20	月	汁	汁ビーフン さつま芋とベーコンのサラダ いりこ	牛乳 ごまクッキー
21	火	揚	魚の野菜あんかけ 昆布納豆 白菜味噌汁	スキムミルク おさつ蒸しパン
22	水	煮	すき焼き風煮 ブロッコリーのごまマヨ和え 大根味噌汁	牛乳 黄粉サンド
23	木		「勤労感謝の日」	
24	金	汁	ハヤシシチュー ジャーマンポテト 果物	牛乳 麩ラスク
25	土		具沢山味噌うどん 果物 牛乳	
27	月	汁	クラムチャウダー ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 青海苔ポップコーン バナナ
28	火	焼	鶏肉の味噌漬け焼き 野菜の甘酢和え もずくスープ	麦茶 ぜんざい
29	水	炒	栄養金平 ブロッコリーのカレーマヨ和え 豆腐味噌汁	牛乳 ツナたまサンド
30	木	煮	おでん風煮 胡瓜のごま酢和え	麦茶 豆乳プリン せんべい

※17日（金）は誕生会メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

★レシピ紹介★（野菜たっぷりですが人気メニューです♪）

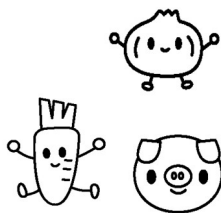
◎八宝菜◎

<材料> ※子ども1人分※

- ・豚肉 25g
- ・人参 15g
- ・えび 10g
- ・玉ねぎ 25g
- ・白菜 25g
- ・いか 15g

（シーフードミックス可）

- ・たけのこ 10g（水煮可）
- ・生姜 少々（チューブ可）
- ・ごま油 適量（炒め用）



※調味料※

- ・コンソメ 小さじ1弱
- ・片栗粉 少々
- （水で溶いておく）

～作り方～

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎは1.5cm角の角切り、たけのこ・いかは0.5cm幅位の千切り、白菜は1.5～2cm幅位のザク切りにする。
- ② 鍋に生姜・ごま油を入れ火にかけて香りを出す。玉ねぎ、豚肉（小間切れ）、人参、白菜、たけのこ、えび、いかを入れて火が通るまで炒める。
- ③ 火が通ったらコンソメで味を調べ、最後に水溶き片栗粉でとろみを付けて完成です（\*^-^\*）

※園では誤嚥防止の為、うすらの卵は入れていません※