

★★2024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	金	焼	★★開園記念日★★ チキンのきのこソース 温野菜 豆乳スープ	牛乳 バナナケーキ
2	土		♪親子のふれあいコンサート♪・「職員園内研修の日」	
3	日		「文化の日」	
4	月		「振替休日」	
5	火	汁	ウィンナーポトフ さつま芋とベーコンのサラダ いりこ	麦茶 ミルククッキー
6	水	煮	肉じゃが 春雨の酢の物 きのこ味噌汁	牛乳 ピザトースト
7	木	炒	豚肉と野菜の味噌炒め 刻み昆布の炒め煮 澄まし汁	麦茶 コーンブレッド
8	金	焼	魚のパン粉焼き 野菜ソテー コーンスープ	牛乳 りんごきんとん
9	土		中華そば風 果物 牛乳	
10	日			
11	月	汁	ポークカレー 切干大根サラダ 果物	牛乳 ごまクッキー
12	火	煮	すき焼き風煮 昆布納豆 もやし味噌汁	麦茶 海鮮チヂミ
13	水	焼	ポテトオムレツ 野菜の胡麻和え コンソメスープ	牛乳 メロンパン風トースト
14	木	揚	魚の野菜あんかけ 春雨ともやしとわかめのマヨ和え 味噌汁	麦茶 フルーツヨーグルト
15	金	炒	★★麺の日★★ 塩焼きそば風 バラエティサラダ たまごスープ	牛乳 甘辛団子
16	土		具沢山味噌うどん 果物 牛乳	
17	日			
18	月	汁	のっぺい汁 ブロッコリーの中華和え 果物	牛乳 ツナコーンお焼き
19	火	焼	魚ときのこの味噌マヨ焼き 野菜の甘酢和え もずくスープ	麦茶 ぜんざい
20	水	炒	チャプチェ 紅白なます わかめスープ	牛乳 たまごサンド
21	木	煮	おでん 胡瓜とちりめんの酢の物	麦茶 もちもちチーズパン
22	金	揚	鶏のから揚げ スパゲティサラダ 白菜味噌汁	牛乳 おさつ蒸しパン
23	土		「勤労感謝の日」	
24	日			
25	月	汁	クラムチャウダー 小松菜とツナの和え物	牛乳 ポップコーン バナナ
26	火	煮	魚の味噌煮 ひじきと蓮根のサラダ 澄まし汁	麦茶 麩ラスク
27	水	揚	チキンチキンごぼう 白菜のゆかり和え 大根味噌汁	牛乳 黒糖蒸しパン
28	木	炒	八宝菜 わかめの炒め煮 中華スープ	麦茶 チーズクッキー
29	金	焼	♪♪こひつじハッピーランチ♪♪ ゆかりご飯 チキンのトマトソース ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ	牛乳 りんごのボンファム風
30	土		カレーミートスパゲティ 果物 牛乳	

※15日（金）、29日（金）は特別メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

★★レシピ紹介★★（旬の食材でカミカミメニュー）

◎さつま芋とごぼうの甘辛◎

<材料> ※子ども1人分※

- ・さつま芋 15g
- ・ごぼう 15g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・サラダ油 適量

※調味料※

- ・醤油 1g
- ・砂糖 0.5g
- ・酢 0.5g
- ・白ごま 少々



～作り方～

- ①さつま芋は皮を剥き、厚さ3mm幅位のいちよう切り、ごぼうは厚さ2～3mm幅位の斜め切りに切る。さっと水にさらし水気を切る。
- ②さつま芋、ごぼうに片栗粉をまぶす。フライパンにさつま芋とごぼうが浸る位の油を入れ、揚げ焼きにして火を通す。完全に火が通ったら取り出す。
- ③別鍋にごま以外の調味料を入れ火にかけて沸騰させる。沸騰したら②を入れ、味を馴染ませる。火を止め、最後にごまを加え全体をよく混ぜ合わせて完成です!!