

令和 5 年  11 月 給 食 献 立 表

【 今 月 の 目 標 】 ・ ・ ・ 旬 の 野 菜 を た く さ ん 食 べ ま し ょ う 。

須 佐 保 育 園

日	曜	主 食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	水	ご飯	魚のカレーフリッター 筑前煮 豆腐の味噌汁	牛乳/ホットケーキ	ヤクルト/ぜんざい/果物
2	木	ご飯	れんこんつくね ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/クリームパン/果物
4	土	パン	きのこの和風スパゲティ 卵サラダ わかめスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/梅しそおにぎり/果物
6	月	ご飯	ささ身のフライ きゅうりの酢の物 コーンクリームシチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/まんじゅう/果物
7	火	パン	皿うどん ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/いなり寿司/果物
8	水	ご飯	魚のムニエル マカロニサラダ 肉団子汁	牛乳/野菜グラッセ	ヤクルト/大学芋/果物
9	木	ご飯	れんこんの挟み焼き シーチキンサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/バナナマフィン
10	金		お 遊 戯 会		
11	土	わかめご飯	ビーフン炒め さつま芋サラダ 卵スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/サクサククッキー/果物
13	月	ご飯	ミートボール 和風サラダ クリームシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/お好み焼き/果物
14	火	人参ご飯	のり塩チキン ビーンズサラダ きつねうどん	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/さつま芋かりんとう/果物
15	水	ひじきご飯	魚のポテマヨ焼き 切り干し大根の煮物 豆乳味噌スープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ソーメン汁/果物
16	木	ご飯	さつま芋コロッケ 春雨サラダ ごぼうスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/中華まん/果物
17	金	ご飯	魚の南蛮漬け マカロニサラダ 豚汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/ミックスピザ/果物
18	土	ご飯	ポテトオムレツ 野菜の土佐和え オニオンスープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/フレンチトースト/果物
20	月	ご飯	餃子 五目きんぴら イエローシチュー	牛乳/チーズトースト	牛乳/チヂミ/果物
21	火	パン	鶏の唐揚げ フルーツ入りヨーグルトサラダ ちゃんぽん	牛乳/蒸し芋	牛乳/わかめおにぎり/果物
22	水	芋ご飯	魚の人参衣焼き 高野豆腐の卵とじ つみれ汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/あんぱん/果物
24	金	ご飯	春巻き 大豆の五目煮 さつま汁	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/クレープ/果物
25	土	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め 南瓜のそぼろ煮 きのこの味噌汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
27	月	ご飯	タルタル卵の肉巻き ほうれん草の納豆和え ビーフシチュー	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/カレーパン/果物
28	火	ご飯	魚のみぞれ煮 れんこんのマヨ和え 春雨汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/いきなり団子/果物
29	水	誕生会	 エビピラフ スコッチエッグ スパゲティサラダ 野菜のマリネ ボタージュスープ	牛乳/菓子	牛乳/チーズケーキ/果物
30	木	ご飯	すき焼き風煮 だし巻き卵 根菜の味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/梅が枝餅/果物



今月のレシピ～いきなり団子～



＜材料＞二人前
 さつまいも 400g
 あんこ 200g
 ☆白玉粉 100g
 ☆薄力粉 90g
 ☆塩 小さじ1

＜作り方＞
 1. さつまいもは1cm程度に切ります。
 2. ☆の材料を混ぜ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねます。
 3. さつまいもの上にあんこを乗せ、2で練った生地で包みます。
 4. 3を蒸し器に並べ20～30分蒸したら完成です。
 ※生地を練るときは、水を少しずつ加え様子をみてください。