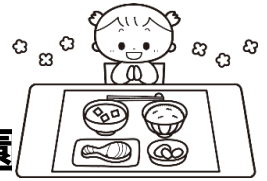




11月の献立

盛こども園



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
昼食	鶏肉のカレー焼き ブロッコリーの じゃこ和え 大根のみそ汁 ミニトマト	<文化の日>	<完全給食> 三色そばろ丼 中華きゅうり キャベツのみそ汁	たらの味噌焼き ごぼうサラダ すまし汁 オレンジ	すき焼き風煮 ツルツルスープ りんご	さくら組 リズム遊び あんパン 幼児牛乳
15時	牛乳 ブルーベリーサド		牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 ゆかりおにぎり	麦茶 うどん	麦茶 おにぎり
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	ポークピカタ さつま芋サラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	カツオの竜田揚げ 大根のナムル なめこ汁 ぶどう	<完全給食> おにぎり(焼き鮭) ピーマン炒め けんちん汁 みかん	擬製豆腐 かぶのツナサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ	ミートグラタン ポトフ りんご	<希望保育>
15時	麦茶 しょうゆだんご	牛乳 ポテトもち	牛乳 メロンパン	牛乳 ふかし芋	牛乳 かぼちゃパイ	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根煮 にら玉汁 ミニトマト	焼きサバ ゆでブロッコリー 大根汁 りんご	<完全給食> お赤飯 煮しめ 麩のすまし汁 バナナ	<郷土料理> ⑤さんまの甘露煮 南瓜の煮物 ⑤せんべい汁 オレンジ	チャブスイ たきぎ和え みかん	うどん おにぎり
15時	麦茶 焼きそば	牛乳 五目おにぎり	牛乳 どら焼き	麦茶 みそもち	牛乳 ジャムパン	麦茶 せんべい
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	<勤労感謝の日>	豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え ごぼうのみそ汁 オレンジ	<誕生会> カレーピラフ から揚げ マセドアンサラダ 春雨スープ	ぶり大根 鉄たっぶりサラダ りんご	五目煮豆 すいとん汁 みかん	<希望保育>
15時		ヨーグルト せんべい	麦茶 プリンアラモード	牛乳 お好み焼き	牛乳 和風ツナおにぎり	
	30日(月)	~ 旬の食材 ~ ☆ 鮭 ☆ さば ☆ さつま芋 ☆ 大根 ☆ 白菜 ☆ かぶ ☆ りんご ☆ みかん		11月11日は鮭の日です。 以上児のみなさんは、新米をつかっておにぎり🍱作りをします。外で鮭を焼き、おにぎりの具にして、自分で作ったものを食べてみます。さて、どんなおにぎりになるかな？楽しみですね♪		
昼食	とり天 シルバーサラダ じゃが芋のみそ汁 ミニトマト					
15時	牛乳 ごまラスク					

今月の給食より

今月の平均栄養量
436 Kcal
今月の平均塩分量
2.2 g

~ さんまの甘露煮 ~

<材料>

さんま...2~3本
酒... 大さじ3
みりん...大さじ3
砂糖...大さじ1
しょうゆ...大さじ2
水... 200cc
しょうが...少々

<作り方>

- ① さんまを2~3等分に切り分ける。
(頭と内臓をとります)
- ② 鍋に調味料を入れて、煮立たせてからさんまを入れ、落とし蓋をし、その上にふたをして、30~40分ほど煮る。
- ③ ふたと落とし蓋を取り、汁気がほぼなくなるまで煮詰める。