

2018/11月

給食メニュー



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	木	パン、スパニッシュオムレツ、三色サラダ、スープパスタ	牛乳、フルーツゼリー、ビスケット
02	金	きのこごはん、凍り豆腐のから揚げ、白菜のごま酢あえ、たまねぎとわかめのみそ汁	牛乳、マカロニきな粉
03	土	<文化の日>	
04	日		
05	月	ごはん、さばのみそ煮、ほうれん草の白和え、じゃが芋のすまし汁	牛乳、クラッカー、ジャムサンド
06	火	ごはん、肉豆腐、にんじんとツナの炒め物、チンゲン菜とあげのみそ汁	豆乳、ココア、プリン、ビスケット
07	水	三色どんぶり、ブロッコリーのごま酢あえ、豆腐となめこのみそ汁、りんご	牛乳、煮豆蒸しパン
08	木	パン、さけのムニエル、ほうれん草としめじのソテー、クリームシチュー	麦茶、おやつ雑炊
09	金	ごはん、鶏肉の胡麻ソースからめ、大根とツナのあえ物、小松菜とさつま芋のすまし汁	牛乳、豆乳小倉ゼリー
10	土	親子うどん、フルーツポンチ	牛乳、鮭・チーズおにぎり
11	日		
12	月	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き、春雨のマヨネーズサラダ、青菜のすまし汁	牛乳、豆乳もち
13	火	ごはん、肉じゃが・カレー味、きゅうりといり卵のサラダ、大根と厚揚げのみそ汁	牛乳、お好み焼き
14	水	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜のナムル、中華スープ	牛乳、バナナのパンケーキ
15	木	パン、ハンバーグ・チーズイン、ゆで野菜、ミルクスープ	麦茶、みそ焼きおにぎり
16	金	ごはん、みそカツ、ポテトサラダ、五目かき玉汁	牛乳、ぶどうゼリー
17	土	厚揚げの中華丼、キャベツの磯あえ、中華コーンスープ	牛乳、ジャムサンド
18	日		
19	月	ごはん、魚のごま照り焼き、れんこんのきんぴら、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、にんじんドーナツ
20	火	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、きゅうりとささみのごまサラダ、かぼちゃと切り干しのみそ汁	牛乳、野菜蒸しパン
21	水	さばカレー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	牛乳、豆腐団子
22	木	パン、かぼちゃコロッケ、パスタサラダ、野菜スープ	牛乳、じゃこごまおにぎり
23	金	<勤労感謝の日>	
24	土	鶏肉の照り焼き丼、小松菜のおかかあえ、豆腐と卵のみそ汁	牛乳、バナナハードケーキ
25	日		
26	月	ごはん、キスの天ぷら、はるさめサラダ、豚汁	牛乳、カスタードクリームパン
27	火	ごはん、ひじきの厚焼き卵、なすのみそ炒め、八杯汁	牛乳、フルーツ白玉
28	水	なすミートスパゲティ、せん野菜サラダ、わかめスープ	牛乳、りんごケーキ
29	木	パン、鶏肉のマーメイド焼き、さつま芋のサラダ、たまごスープ	牛乳、菜飯おにぎり
30	金	ごはん、厚揚げのケチャップ煮、白菜とほうれん草のおかか和え、じゃが芋のすまし汁	牛乳、豆乳フレンチトースト

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

どんぐりメニューレシピ

おいしい新米の季節がやってきました～ 白い炊き立てごはんはそのままでおいしいのですが、今回ご紹介するレシピは、ごはんに合うどんぐりで人気の手作りふりかけ2種類です。栄養たっぷりのふりかけを、ぜひご家庭でも作って食べてみてくださいね！



◆ さばそぼろ ◆

<材料> 子ども1人分(100kcal)

- ・さば…26g
- ・砂糖…3g
- ・ねぎ…8g
- ・酒…1.5g
- ・にんじん…4g
- ・しょうゆ…3g
- ・ごぼう…8g
- ・ごま油…1.5g

<作り方>

- 1 さばを焼き、身をスプーンで細かくそぎ取る。
- 2 ねぎ、にんじん、ごぼうはみじん切りにする。
- 3 1と2をごま油でゆっくり炒める。
- 4 砂糖、酒、しょうゆを加えて、水分がなくなるまでゆっくり煮る。

◆ じゃこふりかけ ◆

<材料> 子ども1人分(18kcal)

- ・しらす…5g
- ・しょうゆ…0.7g
- ・ごま油…1g
- ・花かつお…0.3g
- ・ねぎ…6g



<作り方>

- 1 ごま油で、しらすをカリカリになるまで炒める。
- 2 ねぎをみじん切りにして1に加えて炒める。
- 3 花かつおを入れてさらに炒める。
- 4 最後にしょうゆで香りをつける。

★ さばそぼろはおにぎりの具としてもいいですし、じゃこふりかけは炊きあがったごはんに混ぜ込んで、じゃこ混ぜご飯にしてもいいですよ！