

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	水	ロールパン レバーのマリアナソース 焼き南瓜 大根スープ キウイ	パセリおにぎり
2	木	魚の塩麴焼き 小松菜のウインナー炒め 厚揚げの味噌汁 梨	みかんゼリー
4	土	混ぜ込みビビンバ トマト 中華スープ オレンジ	マシュマロサンド
6	月	チリコンカン 南瓜の甘煮 ほうれん草の味噌汁 バナナ	フライドポテト
7	火	魚の照り焼き ひじきの炒め物 玉葱の味噌汁 りんご	あずきクッキー
8	水	ハヤシライス ドレッシングサラダ チーズ みかん	たまごパン
9	木	凍り豆腐のオランダ煮 わかめの酢の物 きのこの味噌汁 梨	豆乳もち
10	金	豚肉のプルコギ風 さつま芋のサラダ 茄子の味噌汁 みかん缶	チョコチップスコーン
11	土	肉うどん ゆかりおにぎり キウイ	シュークリーム
13	月	魚の煮付け 野菜の納豆和え すまし汁 みかん	桃のケーキ
14	火	丸パン キッシュ風卵焼き ツナサラダ コンソメスープ 柿	たぬきおにぎり
15	水	ヤンニョムチキン ブロッコリー 野菜のナムル わかめスープ りんご	紅白まんじゅう
16	木	まさご焼き トマトのサラダ ごぼうの味噌汁 バナナ	鉄分蒸しパン
17	金	弁 当 日	お芋スティック
18	土	ロールサンド 野菜スープ オレンジ	二層ムース
20	月	ニラ豚 大豆入り煮昆布 かきたま汁 キウイ	マカロニあべかわ
21	火	魚の磯辺揚げ ごぼうとれんこんの金平 大根の味噌汁 柿	フランクフルト
22	水	厚揚げとエビの五目炒め ししゃも 青菜の味噌汁 りんご	バナナマフィン
24	金	中華風炒り卵 ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁 桃缶	みかん せんべい
25	土	高菜チャーハン 具だくさん味噌汁 バナナ	もちもちチーズパン
27	月	肉じゃが キャベツとたくあんの和え物 豆腐の味噌汁 キウイ	ストーンクッキー
28	火	魚のムニエル 春雨の酢の物 里芋の味噌汁 柿	ヨーグルト和え
29	水	麻婆豆腐 粉ふき芋 もやしの中華スープ オレンジ	黒糖蒸しパン
30	木	かしわとコーンの炒め物 ウインナー 胡瓜のゆかり和え かきたま味噌汁 バナナ	フルーツゼリー

11月地産地消は「さつま芋」です。

「甘太くん」は、大分独自のブランドさつま芋です。
県内で収穫した「紅はるか」という品種のさつま芋を
長期間貯蔵するなど、一般的なさつま芋に比べて、
スイーツのような甘さが魅力のさつま芋です。

17日に、甘いお芋スティックにして、いただきます。

世界の国々の料理(15日)

ヤンニョムチキンは、お隣の国 韓国の料理です。
韓国は、キムチなど唐辛子を使った辛い料理が多いのですが、保育園のヤンニョムチキンはみんなが食べやすいように、ケチャップ味にアレンジしています。

鍋の日



11月7日は鍋の日です。

「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、
この日は立冬となることが多い(今年は8日)
ため鍋の日となりました。

鍋料理をすると子どもが野菜を食べてくれる
一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。
途中でカレーや味噌を加えて味が変わる鍋
など、工夫をしてみるのもいいですね。

たぬきおにぎり
14日のおやつ

材料(12～15個分)

- ・米・・・3合
- ・ねぎ・・・2分の1束
- ・揚げ玉・・・1袋(60g)
- ・こいくちしょうゆ・・・大さじ1～2

作り方

- 1、米は普通の水加減で炊いておく
- 2、ねぎは、小口切りにする
- 3、たきたてのごはんに、ねぎ、揚げ玉
こいくちしょうゆを加えてよくまぜる
- 4、三角や、俵型ににぎる
揚げ玉が入っていて、崩れやすいですが、
おにぎりはふんわりになるとおいしいです。