

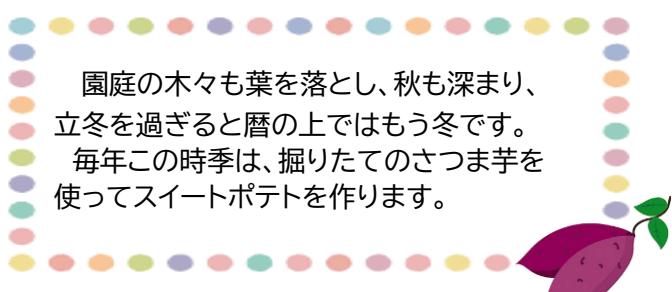
# 令和5年 11月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(水)	かに玉 野菜の納豆和え ジャーマンポテト りんご	マカロニスナック
2(木)	切干大根がんもどき 小松菜と蓮根のじやこ和え トマト バナナ	メリティーフレークココア味
3(金)	文化の日	
4(土)	高菜ごはん 味噌汁 オレンジ	ゼリー・クッキー
5(日)		
6(月)	からあげ 里芋と厚揚げの煮物 ブロッコリー みかん	豆乳もち
7(火)	魚のねぎ味噌焼き ひじきの炒め煮 ウインナー 柿	ちりめん入りゆかりおにぎり
8(水)	ハンバーグ 大根サラダ トマト キウイ	ソーダブレッド
9(木)	鮭の塩焼き ベジミートスパゲティー 南瓜の甘煮 りんご	おつゆ麩の黒糖がらめ
10(金)	高野豆腐の卵とじ ピーマンと豚肉のマヨ炒め コンソメスープ バナナ (コッペパン)	キャラメルポテト
11(土)	肉うどん みかん	バームクーヘン
12(日)		
13(月)	魚と切干大根の煮付け 南瓜サラダ 味噌汁 キウイ	★いももち
14(火)	◎焼きカレー ドレッシングサラダ ゆで卵 バナナ	ショートケーキ
15(水)	炒り卵のハヤシソース ほうれん草のソテー 柿	★団子汁
16(木)	魚のムニエルりんごソース ブロッコリーのホットサラダ さつま芋粉吹き オレンジ	黄粉饅頭
17(金)	カブ入りシチュー ※切昆布の当座煮 トマト りんご (ミルクパン)	カボスケーキ
18(土)	ビビンバ わかめスープ バナナ	クリームパン
19(日)		
20(月)	松風焼き さつま芋オレンジ煮 ※煮昆布 キウイ	りんごのジャムサンド
21(火)	魚のかば焼き 里芋のごまマヨサラダ トマト みかん	もちもちコーンパン
22(水)	厚揚げの中華煮 もやしの梅肉和え ※めざし りんご	さつま芋の炊き込みご飯
23(木)	勤労感謝の日	
24(金)	コーン入り豆乳卵スープ 蓮根の金平 ※ししゃも バナナ (人参パン)	スイートポテト
25(土)	ミルクスパゲティ オレンジ	チーズ・せんべい
26(日)		
27(月)	巣ごもり卵 温野菜サラダ ※かえり バナナ	豆腐ドーナツ
28(火)	玄米フレークチキン 春雨の酢の物 ブロッコリー りんご	フルーツヨーグルト
29(水)	レバーボール ひじきの華風和え トマト オレンジ	焼きカレーパン
30(木)	魚のおろし煮 ポパイサラダ 人参の甘煮 キウイ	ココア蒸しパン

◎バースデーランチ(焼きカレー) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。



- ※7日(火) おにぎり作り(つくし組～)
- ※10日(金) うま塩レシピ  
(ピーマンと豚肉のマヨ炒め)
- ※24日(金)ひまわり組 スイートポテト作り
- ※17日(金) 野菜たっぷりメニュー
- ※11月20日(月)～12月1日(金)  
4・5歳児対象に給食試食会を実施します。

大分県が目指す「健康寿命日本一」の実現のため、幼少期からの食習慣は大切です。減塩と野菜の摂取を推進するために「うま塩給食の日」と「野菜たっぷり給食の日」を取り入れました。

☆うま塩レシピ☆  
ピーマンと豚肉のマヨ炒め (4人分)

ピーマン4個 豚肉100g コーン缶1/2缶  
マヨネーズ大さじ2

- ①ピーマンは縦2cmに切る。
- ②フライパンにマヨネーズ半量を入れて火にかけ、豚肉、ピーマンの順に炒める。
- ③火が通ったらコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。

