

令和7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(土)	カレーうどん バナナ	クッキー
2(日)		
3(月)	文 化 の 日	
4(火)	厚揚げの中華煮 ひじきの華風和え ※めざし キウイ	焼きビーフン
5(水)	からあげ ポテトサラダ ブロッコリー みかん	フルーツヨーグルト
6(木)	魚のあんかけ ※大豆入り煮昆布 りんご	シュガーラスク
7(金)	大根入りシチュー 春雨の酢の物 ソーセージ炒め バナナ (ロールパン)	人参ドーナツ
8(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	せんべい
9(日)		
10(月)	お好み焼き風卵焼き ※ごぼうの金平 ブロッコリー キウイ	フロランタン
11(火)	まさご揚げ ごまじゃこサラダ トマト みかん	親子うどん
12(水)	魚の煮付け 小松菜のおかか和え チーズ りんご	南瓜スコーン
13(木)	八宝菜 ポパイサラダ さつま芋の粉吹き オレンジ	ごぼうまんじゅう
14(金)	ミネストローネ ブロッコリーのホットサラダ ウインナー バナナ (コッペパン)	ツナ昆布ごはん
15(土)	のこのコスパゲティ みかん	ウエハース
16(日)		
17(月)	魚の竜田揚げ 大根とわかめの酢の物 味噌汁 キウイ	ソーダブレッド
18(火)	ハンバーグ ほうれん草のごま和え 南瓜の甘煮 オレンジ	スイートポテト
19(水)	炒り卵のミートソースかけ ※切昆布の当座煮 パセリスパ りんご	じゃこマヨトースト
20(木)	レバーの甘辛煮 野菜の納豆和え ※かえり みかん	※かみかみライス
21(金)	★石狩汁 キャベツとちくわのセサミソース トマト バナナ (キャロットパン)	チョコチップクッキー
22(土)	牛丼 すまし汁 オレンジ	クラッカー
23(日)	勤 労 感 謝 の 日	
24(月)	振 替 休 日	
25(火)	すごもり卵 ほうれん草の和え物 人参の甘煮 オレンジ	★しんちょきもち
26(水)	◎鮭わかめご飯 コロッケ ドレッシングサラダ トマト コンク	ショートケーキ
27(木)	玄米フレークチキン 小松菜ときのこの煮浸し 粉吹き芋 キウイ	★やせうま
28(金)	秋野菜カレー シルバーサラダ ゆで卵 オレンジ	レーズン蒸しパン
29(土)	やきそば バナナ	ビスケット
30(日)		

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(鮭わかめごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日から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。
14日はおにぎり作りをします。(つくし〜ひまわり)

今月の地産地消食材 さつま芋

さつま芋には食物繊維が多く含まれ腸内環境を整える働きがあります。さらにビタミンCはでんぷんで守られて壊れにくいいため、寒さで増える風邪の予防にも効果的です。いろんな料理に使えておやつにも最適！

しんちょきもちのレシピ

材料(4人分)
さつま芋1個 小麦粉50g 砂糖20g
塩ひとつまみ あんこ適量

作り方

- ①さつま芋を塩を入れた湯でゆでる
- ②ゆであがったら熱いうちに砂糖をいれつぶす
- ③②に小麦粉を加えやわらかくなるまで油と水を加えてまとめる
- ④適当な大きさに丸めあんこを包む
- ⑤スチームで蒸す