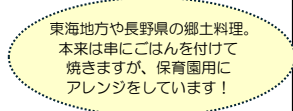


日 曜	食 献 立 名	3時のおやつ	栄養メモ
1 29 金	米粉パン かぼちゃのポタージュ(豆乳 玉ねぎ 青菜) チキンソテー(米粉パン粉 パセリ) ピーマンのツナ和え(人参 もやし) 果物	中華風そうじい・麦茶 (非常食の白粥 鶏肉 人参 ねぎ しいたけ ごま)	<行事予定> ・14(木)芋煮会 一幼児クラスの子ども達と調理保育を行います。 エプロン・マスク・三角巾の準備をお願いします。 
15 金	ごはん 大根とまいたけのみそ汁 鶏肉の南部焼き(ねぎ) キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	五平餅・麦茶 (非常食の白粥 じゃこ)	<旬のもの> 里芋 さつま芋 しめじ しいたけ かぶ 水菜 いわし かつお 鮭 サンマ さば ししゃも 柿 りんご 栗
2 16 土	照り焼き野菜丼(鶏肉 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参) 豆腐とコーンのスープ かぼちゃのサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム)	昆布おにぎり・麦茶 (塩昆布)	~お願い~ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・柿を提供予定です)
18 月	ごはん とうろ昆布とあさつきのすまし汁 とんちゃん焼き(玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ごま) ポイルキャベツ(人参) 果物	豆腐ガトーショコラ・牛乳 (米粉 ココア)	
5 19 火	根菜カレーライス(5日:黒米 19日:玄米)(鶏肉 れんこん ごぼう 人参 玉ねぎ さつま芋 にんにく しょうが 豆乳) えのきとコーンのスープ 春雨サラダ(人参 キャベツ きゅうり 無添加ハム マヨドレ)	フルーツポンチ・おせんべい・麦茶 (みかん 白桃 パイン)	
6 20 水	ごはん かぶと玉ねぎのみそ汁 かつおのオリーブ焼き(0.1歳児:白身魚)(にんにく パセリ) 温野菜(人参 さつま芋 マヨドレ) 果物	きのこごはんのおにぎり・麦茶 (鶏肉 まいたけ えのき えりんぎ しいたけ)	
7 21 木	ごはん キャベツとまいたけのスープ ベイクドじゃが(パセリ) 果物 ポークビーンズ(玉ねぎ 人参 ピーマン ゆで大豆 トマトピューレ ケチャップ ソース)	スコーン・牛乳 (米粉 豆乳 いちごジャム)	 東海地方や長野県の郷土料理。 本来は串にごはんを付けて 焼きますが、保育園用に アレンジをしています!
8 22 金	ふりかけごはん(じゃこ ごま かつお節) なすと油揚げのみそ汁 ぶり大根(0.1歳児:かじきまぐろと大根の煮物) 白菜のゆかり和え(人参 きゅうり) 果物	焼きうどん・麦茶 (米粉うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かつお節)	
9 30 土	三色どんぶり(鶏肉 人参 ほうれん草) 大根とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ(きゅうり コーン 無添加ハム)	シュガートースト・牛乳 (米粉パン 豆乳マーガリン)	
11 25 月	ごはん ワカメと玉ねぎのスープ 麻婆豆腐(ねぎ 人参 豚肉 ピース にんにく しょうが) トマト(0.1歳児:皮むき) 果物	マカロニきなこ・牛乳 (米粉マカロニ)	
12 26 火	ごま塩ごはん(玄米) 里芋と油揚げのみそ汁 手作りさつま揚げ(白身魚 鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ 豆乳) カリフラワーの酢みそ和え(人参 きゅうり)	ももプリン・麦茶 (白桃缶 ゼラチン 豆乳 豆乳ヨーグルト レモン果汁)	
13 27 水	ごはん かぶと大根のすまし汁 果物 豚肉のみそ炒め(玉ねぎ 人参 ニラ にんにく しょうが) おからの煮物(人参 しいたけ いんげん ねぎ 油揚げ)	おさつスティック・牛乳	
14 木	ごはん 芋煮汁(鶏肉 さつま芋 大根 人参 まいたけ 白菜 あさつき) 鮭の磯辺焼き もやしとコーンの中華和え(ワカメ)	りんご蒸しパン・牛乳 (非常食の白粥 米粉 豆乳)	
28 木	ごはん 白菜とあさつきのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き(玉ねぎ 人参 ピーマン) かぶの梅肉和え(きゅうり)	パインケーキ・牛乳 (非常食の白粥 米粉 豆乳 レーズン)	

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。

【今月のレシピ紹介】
11/15(金)のおやつ「五平餅」

◎材料 (大きめ4個分)
 ・米 1合(もしくは、ごはん300g)
 ・じゃこ 20g
 ・白すりごま 大きじ1 (7.5g)
 ・みそ 大きじ1弱 (15g)
 ・砂糖 大きじ1と2/3 (15g)
 ・しょうゆ 大きじ1/2 (7.5cc)
 ・酒 大きじ1/2 (7.5cc)

◎作り方
 ①米を通常の1.2倍ほどの水で炊飯して、軟らかめのごはんを炊く。
 (もしくは、炊いたごはん300gに水を60cc加えて、鍋で軽く煮て軟飯を作る。)
 ②じゃこを湯通しする。
 ③調味料はすべて小さめの鍋(またはフライパン)に入れた後、煮立たせて、
 ごはんの上に塗る「みそ」を作る。
 ④①で炊けたごはんを、マッシャーやすりこぎの端で軽く潰し、小判型に丸めて、
 クッキングシートに並べる。
 (ご家庭に上記の調理器具が無い場合は、潰しながら丸める。)
 ⑤④のごはんの上に、③で作ったみそを塗り、トースターで3分ほど焼いたら完成。

★みそを塗る前に、④のごはんを3分ほど焼くと、食べ応えのある
 “かみかみメニュー”になります。