

日	曜	主 食	副 食		お や つ	
			共	通	午前(未満児)	午後(共通)
1	土	親子遠足				
4	火	ご飯	魚のフライタルタルソースかけ あっさりサラダ みかん きのこの味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★いきなり団子
5	水	にんじんご飯	そうめんチャンプルー シャウエッセン ミニトマト キウイ 卵スープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★ちんすこう
6	木	ご飯	さばの香草パン粉焼き スパゲティサラダ りんご ホホワイトシチュー		牛乳 お菓子	牛乳 ★チョコナッツスコーン
7	金	ライス(未満児) ナン(以上児)	キーマカレー ブロッコリーの塩昆布和え もも缶 すまし汁		牛乳 ★メロンパン	牛乳 蒸しパン
8	土	ロールパン	ナポリタンスパゲティ シーザーサラダ バナナ コーンスープ		牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 お菓子
10	月	ご飯	鮭の西京焼き 春雨の酢の物 りんご 肉団子スープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★そのぎ茶ドーナツ
11	火	にんじんご飯	れんこん卸し揚げ団子 柿入り白和え みかん もやしスープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
12	水	ご飯	鶏肉のケチャップソテー ほうれん草のサラダ バナナ かぶのポトフ		牛乳 お菓子	牛乳 ★アーモンドケーキ
13	木	さつま芋ご飯	具たくさんオムレツ キャベツのごまマヨサラダ キウイ コンソメスープ		牛乳 ★じゃこマヨトースト	牛乳 丸ボーロ
14	金	(誕生会) 人参ごはん 古里コロッケ ブロッコリーのピーナッツ和え りんご 冬瓜のスープ			牛乳 お菓子	牛乳 ★モンブラン
15	土	食パン	ちゃんぽん チキンナゲット ひじきと大豆の煮物 キウイ		牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
17	月	ご飯	鶏の唐揚げ コールスローサラダ みかん コーンスープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★野菜チップス
18	火	ご飯	エビカツ ブロッコリーと卵のサラダ 柿 豆腐の味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★スイートポテト
19	水	ご飯	肉豆腐 チーズキャッチ ミニトマト キウイ 春雨スープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナコッタ
20	木	ご飯	白身魚の利休焼き ほうれんそうとひじきのサラダ もも缶 かき玉スープ		牛乳 バナナ	牛乳 ★りんごパイ
21	金	ご飯	ガパオライス かぼちゃのホクホク焼き りんご きのこスープ		牛乳 ★ジャムパン	牛乳 プリン
22	土	食パン	仲良しうどん 焼きししゃも じゃがいものカレーソテー バナナ		牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 お菓子
25	火	ご飯	チャプチェ ほうれんそうの炒り卵和え みかん 餃子スープ		牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋蒸しパン
26	水	ご飯	鮭の塩焼き 海藻サラダ りんご かぼちゃの味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★あべかわ団子
27	木	ご飯	魚の味噌マヨ焼き焼き ほうれん草のピーナツ和え 納豆 バナナ さつま汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★人参パンケーキ
28	金	カレーライス	チーズカレー ブロッコリーのおかか和え もも缶 豆腐のスープ		牛乳 ミニたいやき	牛乳 クリームまんじゅう
29	土	ロールパン	瓦そば風ひじき麺 人参きんぴら バナナ もやしスープ		牛乳 ★フルーチェ	牛乳 お菓子

※都合により献立を変更する場合があります。

★印は手作りおやつです。(その他のお菓子は全て無添加です)

アレルギー(卵・乳製品他)を含む場合は完全除去または代替え給食にて対応いたします。



魚ってすごい!!

11月は、魚が脂がのっておいしくなる季節です。旬の魚として、サバ、鮭、ブリなどがあります。

魚には、良質なたんぱく質やカルシウム、ミネラルなど成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。特に魚の脂には、血液をサラサラにしたり、集中力を高める働きがあるDHAやEPAといった成分が含まれています。旬の時期の脂ののった魚は栄養もたっぷりなので、まさに子どもの成長に欠かせない食材です! 園では、香草パン粉焼きや味噌マヨ焼きなど魚を使った献立を頻繁に取り入れています。ご家庭でも、子どもたちに人気の竜田揚げやムニエルなどをぜひ献立の参考にしてください!



〈材料〉8個分

さつまいも	300g
生クリーム	50cc
砂糖	30g
無塩バター	15g
卵黄	2個分
黒ゴマ	適量

旬のさつまいもを使った人気のおやつです! 今月は畑のさつまいも掘りを予定しています! ご家庭でもぜひ!

スイートポテト

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。耐熱ボウルに入れて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②温かいうちに潰し、生クリーム、砂糖、バターを加えて混ぜる。卵黄を半分加えて混ぜる。(半分はツヤ出し用にとっておく)
- ③オーブンを200℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷き、生地を8等分にして成形し並べる。ツヤ出し用の卵黄をぬって黒ゴマを散らす。
- ④200℃のオーブンで20分くらい焼いて完成☆彡