

# 11月 給食献立表

時間	月	火	水	木	金	土
日	<div style="border: 2px dashed pink; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>七五三の千歳飴</b></p> <p>千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い飴には「細く長く健康で長生きできるように」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起ものが描かれています。</p>  </div>		1日	2日	3日	4日
10時			<b>誕生会メニュー</b>	牛乳 いりこ	<b>文化の日</b>	牛乳
主食			白ごはん	麦ごはん		卵サンド ロールパン フルーツゼリー 果物 牛乳
昼食			ハンバーグ フライドポテト ほうれん草のソテー マカロニサラダ もずくスープ	魚のうめ味噌焼き 小松菜のごま和え かきたま汁		野菜ジュース おかし
追加食			牛乳(ミルク入り) 麩のラスク	里芋のおかか煮 牛乳(以上児のみ) 自家製ヨーグルト		
15時						
日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
10時	牛乳 一口ゼリー	牛乳 いりこ	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん	さつま芋ご飯	雑穀ごはん	白ごはん	
昼食	鶏肉マーマレード焼 もやし炒め コーンクリームスープ	揚げ豆腐 生野菜 トマト 果物 コンソメスープ	焼ししゃも 胡瓜のおかか和え トマト ウィンナー みそ汁	マーボー茄子 なめ茸和え フワフワ卵スープ	キャベツ豚肉みそ炒め ワンタンスープ 果物	醤油ラーメン 果物
追加食		一口チーズ		果物		
15時	牛乳 キャラメルポップコーン	自家製ヨーグルト プラス	牛乳 苺ババロア	牛乳 ミルクくずもち	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスケット
日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
10時	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	<b>親子遠足</b>	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん	白ごはん	
昼食	魚のオニオンマヨ焼 生野菜 トマト 金平ごぼう すまし汁	揚げ豆腐 みそあんかけ キャベツのスープ 果物		鶏のねぎみそ焼き 生野菜 トマト しそひじき和え みそ汁	クリームシチュー 大豆サラダ 果物	チャーハン ころころ野菜スープ 果物
追加食		蒸し南瓜				
15時	牛乳 ふかし芋	牛乳(以上児のみ) 自家製ヨーグルト		牛乳 おからクッキー	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	牛乳 あられ
日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
10時	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	牛乳 おかし	<b>勤労感謝の日</b>	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん	ロールパン		白ごはん	
昼食	豚肉の生姜焼き 酢の物 みそ汁	魚の蒲焼き 生野菜 トマト 切り干し大根煮 もずく卵スープ	南瓜コロッケ 生野菜 トマト アスパラソテー きのこのスープ		親子とじ 果物 みそ汁	きつねうどん 果物
追加食		納豆			冷奴	
15時	牛乳 青りんごゼリー	自家製ヨーグルト プラス	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 おかし	
日	27日	28日	29日	30日	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>13日の「ふかし芋」と 27日の「芋の天ぷら」に 使用予定です。子ども達 に洗う事のお手伝いして もらう予定です！</p> </div>	
10時	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	牛乳 おかし	牛乳 いりこ		
主食	麦ごはん	雑穀ご飯		麦ごはん		
昼食	ポークチャップ 生野菜 トマト みそ汁 果物	魚の塩麹焼き 生野菜 トマト やさしいソテー 豚汁(丼サイズ)	カレーうどん マカロニサラダ 果物	ひじき入りミートローフ 生野菜 トマト かにと豆腐のスープ 果物		
追加食						
15時	牛乳 芋の天ぷら	牛乳(以上児のみ) 自家製ヨーグルト	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 手作り源氏パイ		



## お家でもさつま芋を使って、ご飯の一品に！「さつま芋と豚肉のかき揚げ」

(材料)子ども1人分

さつま芋・・・30g 豚肉・・・10g A(小麦粉・・・10g(大さじ1強)塩・0.2g  
油・・・4g(小さじ1) 水・・・10g(小さじ2)青のり・・・0.1g)

- (作り方)①さつま芋は幅5mmのせん切りにして水にさらし、ザルに上げる  
②豚肉は幅5mmに切る ボールに①②とAを入れ、ざっくり混ぜる  
③フライパンに油を引き熱し、1/2量ずつをスプーンですくい3cmほどの大きさに広げ、火が通って、カリッとするまで揚げ焼きする

## いも掘りをしました

秋の味覚、さつまいもを畑で収穫しました。子どもたちはいもを掘り起こすたびに、「とれた！」「大きい！」などうれしそうな歓声をあげていました。おうちでも、子どもにいも掘りの感想をぜひ聞いてみてください。





