



11月予定献立表



＜令和4年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	火	焼きそば・ブロッコリーサラダ・チーズ・チンゲン菜のスープ・オレンジ	ビスケット りんご	いなり寿司	
2	水	炊き込みご飯・さばの立田揚げ・ほうれん草とひじきの白和え・すまし汁・バナナ	きな粉マカロニ	さつま芋バター焼き	
3	木				
4	金	(おにぎりパーティ)ご飯・おにぎり(0・1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)(3上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・塩麹チキングリル・キャベツのおひたし・みそ汁・りんご	ポーロ オレンジ	じゃがもちーず	
5	土	牛丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
7	月	ご飯・味付けのり・ポークチャップ・春雨サラダ・すまし汁・りんごゼリー	バナナチップ	ふかし芋	
8	火	ご飯・焼きさんま・小松菜のごま和え・豚汁・オレンジ	ウエハース りんご	生どら焼き(ジャム)	さんまについて
9	水	チキンクリームスパゲティ・かみかみサラダ・さつま芋のレモン煮・りんご	ぱりんこ オレンジ	卵サンド	
10	木	バターロールパン・いちごジャム・さわらのカレームニエル・海藻サラダ・レタススープ・バナナ	シガーフライ	りんごドーナツ	
11	金	ご飯・ふりかけ・肉じゃが・チンゲン菜のポン酢和え・みそ汁・ヨーグルト	いちごジャムトースト	マカロニグラタン	
12	土	親子丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
14	月	さつま芋ご飯・さばの味噌煮・キャベツの酢の物・かきたま汁・りんご	ビスケット オレンジ	クッキー	
15	火	＜誕生会＞ゆかりご飯・豚カツ・スパソテー・ツナサラダ・ほうれん草のスープ・オレンジ	星たべよ バナナ	りんごのケーキ	
16	水	洋風ちらし寿司・さわらの照り焼き・卵の花・みそ汁・バナナ	ビスコ りんご	フレンチトースト	
17	木	＜弁当の日＞	きな粉マカロニ	さつま芋スティック	
18	金	カレーうどん・白菜のおかか和え・チーズ・りんご	ふかし芋	菜飯のおにぎり	
19	土	照り焼きチキン丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	フルーチェ	
21	月	ご飯・プルコギ・マカロニサラダ・豆乳スープ・ぶどうゼリー	シガーフライ	スイートポテト	
22	火	ご飯・豚肉のしょうが焼き・もやし中華サラダ・みそ汁・バナナ	ぱりんこ オレンジ	ふのラスク	
23	水				
24	木	ご飯・鮭のレモン蒸し・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・ヨーグルト	ウエハース バナナ	お好み焼き	
25	金	ラーメン・鶏肉の香味焼き・ひじきサラダ・りんご	チーズトースト	人参チュロス	
26	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
28	月	ご飯・さばの塩焼き・キャベツのゆかり和え・みそ汁・オレンジ	ふかし芋	マシュマロサンド	
29	火	納豆ご飯・鶏肉の西京焼き・ブロッコリーのナムル・けんちん汁・バナナ	シガーフライ	大学芋	
30	水	ハヤシライス・切干し大根サラダ・チーズ・ヨーグルト	スティックパン	マーブルケーキ	バイキング(5歳)

冬の寒さに備えましょう！

寒さが感じられる日が続く、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずにしましょう！

☆りんごドーナツのレシピを紹介します。

- | | | |
|------------|------|---|
| (材料)2人分 | (分量) | (作り方) |
| ホットケーキミックス | 40g | ①ホットケーキミックスに豆乳を加えてよく混ぜる。 |
| 豆乳 | 24g | ②りんごを0.5cmに切る。 |
| りんご(皮なし) | 20g | ③①に②とりんごジャムを加えて混ぜ合わせる。 |
| りんご(ジャム) | 8g | ④油を170～180℃に熱し、③をスプーンですくい落として、きつね色になるまで揚げる。 |
| 揚げ油 | 適量 | |

