



11月予定献立表



＜令和3年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時のおやつ	3時おやつ
1	月	カミカミドライカレー・白菜とりんごのサラダ・チーズ・ほうれん草のスープ・オレンジ	バナナチップ	大根もち
2	火	ご飯・鮭のあけぼの焼き・卵の花・みそ汁・バナナ	ハッピーターン りんご	さつま芋チップス
3	水	＜文化の日＞		
4	木	＜おにぎりパーティ＞おにぎり(4.5歳・ご飯0.1.2.3歳)(昆布の佃煮 はちみつ梅・ツナマヨ)トンテキ・小松菜と油揚げの煮浸し・豆乳スープ・りんご	バナナチップ	りんごチーズ包み揚げ
5	金	炊き込みご飯・さわらの幽庵焼き風・大根サラダ・みそ汁・ヨーグルト	ジャムトースト	人参パンケーキ
6	土	ミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	せんべい、フルーツ
8	月	納豆ご飯・さわらの煮付け・ひじきサラダ・みそ汁・りんごゼリー	バナナチップ	さつま芋のバター焼き
9	火	＜ご当地グルメ・新潟県＞タレカツ丼・煮豆・小松菜のしらす和え・すまし汁・バナナ	星たべよ オレンジ	チーズケーキ
10	水	ご飯・味付け海苔・塩麹チキングリル・切干し大根煮・みそ汁・ヨーグルト	スティックパン	クレープ
11	木	ご飯・ふりかけ・鮭のレモン蒸し・キャベツのごま和え・すまし汁・オレンジ	バナナチップ	フレンチトースト
12	金	＜弁当の日＞	ふかし芋	パウンドケーキ
13	土	肉うどん・ほうれん草のおひたし・オレンジ	クラッカー りんご	せんべい、フルーツ
15	月	ゆかりご飯・さばの塩焼き・筑前煮・みそ汁・バナナ	ジャムトースト	フルーツゼリー
16	火	さつま芋ご飯・ポークチャップ・きのこ和え・わかめスープ・オレンジ	ぱりんこ バナナ	マカロニグラタン
17	水	ラーメン・鶏のから揚げ・ほうれん草のナムル・りんご	さきいか	いなり寿司
18	木	ご飯・焼きさんま・もやしの納豆和え・豚汁・バナナ	きな粉マカロニ	卵サンド
19	金	ご飯・豚肉のしょうが焼き・切干し大根サラダ・かきたま汁・ヨーグルト	バナナチップ	大学芋
20	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	せんべい、フルーツ
22	月	きな粉ご飯・肉じゃが・白菜のおかか和え・みそ汁・バナナ	スティックパン	生どら
23	火	＜勤労感謝の日＞		
24	水	大豆入りわかめご飯・さばの味噌煮・ほうれん草の白和え・すまし汁・ヨーグルト	ふかし芋	マフィン
25	木	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・チーズ・りんご	きな粉マカロニ	ふのラスク
26	金	＜誕生会＞バターロールパン(0～3歳)バンズ(4.5歳)ハンバーグ・レタスキゅうり・スライスチーズ・ポテトサラダ・卵スープ・オレンジ	さきいか	ケーキ(りんごの甘煮)
27	土	焼きそば・すまし汁・りんご	クラッカー オレンジ	せんべい、フルーツ
29	月	ご飯・プルコギ・春雨サラダ・中華スープ・ぶどうゼリー	ハッピーターン りんご	ちんすこう
30	火	シーフードクリームスパゲティ・イタリアンサラダ・チーズ・バナナ	きな粉トースト	スイートポテト

(体調管理をしっかりと)

秋も本番、紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季です。温かく栄養満点の食事を十分に
にとつて、病気に負けない体づくりに努めましょう。

(人気メニュー)

子どもたちに人気のレシピを紹介します。

美味しい秋鮭を使った簡単メニューです。

作り方は、甘塩鮭の上にレモンをのせて、蒸すだけです。

とっても簡単なのに、美味しいのでぜひお家でも作ってみて下さいね！

＜鮭のレモン蒸し＞

(材料)	(分量)
甘塩鮭	1切れ
レモン	1/2切れ(薄い輪切り)