

# 11月献立表

令和3年度 OO学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サワラ、ハム、ベーコン、卵、かまぼこ、じゃがいも、さつまいも、日ケ谷ごぼう、しょうが、だいこん、<sup>しょうごいん</sup>聖護院だいこん、はくさい、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、ほうれん草、みかん、みそなど

1日(月)

ごはん  
関東だき  
白菜の酢の物  
キャンディポテト

藤本ともひこさんの絵本「いもほりパス」に合わせて考えました。

2日(火)

ごはん  
サバの竜田揚げ  
小松菜のごま和え  
かぶら汁

A・トルストイさんの絵本「おおきなかぶ」に合わせて考えました。

3日(水)

文化の日

4日(木)

カレーライス  
キャベツ炒め  
オレンジゼリー

<sup>いのうえあれの</sup>井上荒野さんの小説「キャベツ炒めに捧ぐ」に合わせて考えました。

5日(金)

ごはん  
鶏肉のマヨネーズ焼き  
ほうれん草のごま酢和え  
はなちゃんのみそ汁

魚戸おさむさんの絵本「はなちゃんのみそ汁」に合わせて考えました。

8日(月)

ごはん  
揚げだし豆腐のそぼろあんかけ  
白菜のおひたし  
わかめのすまし汁

はしもとえつよさんの絵本「おおいなる大豆一族」に合わせて考えました。

9日(火)

まぼろしチャーハン  
もやしのナムル  
春雨スープ

大山淳子さんの小説「あずかりやさん〜まぼろしチャーハン〜」に合わせて考えました。

10日(水)

コッペパン  
真珠ハンバーグ  
ドレッシングサラダ  
五穀入りコンソメスープ

栗田小学校6年生が考えたメニューです。アジのミンチが入っています！

11日(木)

ごはん  
大根と豚肉の中華風煮  
白菜のごま炒め  
りんご

たっぷりの大根と豚肉を使った具だくさんの煮物です！

12日(金)

ごはん  
鶏肉のカレー焼き  
大根の甘酢和え  
油あげのみそ汁  
ココア豆

カレー味でご飯がすすみます！

15日(月)

ごはん  
高野豆腐の含め煮  
小松菜の塩昆布和え  
おさつチップス

高野豆腐は大豆から作られ、たんぱく質が豊富です！

16日(火)

ごはん  
ひじきのすごもり卵  
のりのりほうれん草  
さつまいものみそ汁

旬のさつまいもは甘みがあり、ホクホクとした食感が特徴です！

17日(水)

秋のミートスパゲッティ  
鶏肉のマーマレード焼き  
キャベツのさっぱり炒め

きのこなど旬の食材が入ったミートスパゲッティです。

18日(木)

ごはん  
サワラの紅葉焼き  
白菜のおひたし  
中華スープ

にんじんとマヨネーズを合わせて紅葉にみたてた秋らしいメニューです。

みやづ食の日

19日(金)

ベーコンと日ケ谷ごぼうのピラフ  
キャベツのマヨネーズ炒め  
さつまいものスープ  
みかん

今月の食材は「日ケ谷ごぼう」と「さつまいも」です。

22日(月)

ごはん  
鶏肉のバジル焼き  
さつまいもサラダ  
白菜ときのこのスープ

旬のきのこは食物繊維などの栄養がたっぷりです！

23日(火)

勤労感謝の日

和食の日 24日(水)

鶏ごぼうごはん  
聖護院大根のそぼろ煮  
白菜の炊いたん  
ゆばのすまし汁

和食の日メニューです。だしをきかせた献立です！

25日(木)

ごはん  
サケのコーンソース揚げ  
フレンチサラダ  
じゃがいものスープ

コーンクリーム缶とたまねぎのソースです！

26日(金)

チンジャオロース丼  
海藻サラダ  
チンゲンサイのスープ

具材をせん切りにして炒めます。ご飯に合う味付けです！

29日(月)

ごはん  
マーボー春雨  
中華サラダ  
米粉の黒糖ケーキ

コクを出すためにみそを使います！

30日(火)

ごはん  
山賊焼き  
もやしの香味和え  
うすくず汁

山賊焼きとは、山賊が物を「取り上げる」＝「鶏を揚げる」の語呂合わせで名付けられました。

肌寒い時期になりました。寒い時はだいこんやにんじん、ごぼうなどの根菜類を食べて体の中から温まりましょう。11月は「和食の日」があり、だしをきかせた献立が出ます。だしの味を感じながら、和食のよさを考える機会にしてください。

# レシピ教えて！の声がありました

## 『京都地鶏のトマトソースかけ』(9月8日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- ・鶏肉 50g4切
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 2g
- ・酒 小さじ1弱
- ・油 小さじ1強
- ・塩こしょう 少々
- ・かたくり粉 小さじ3
- ・トマト 20g
- ・トマトケチャップ 小さじ4
- ・コンソメ 少々
- ・レモン果汁 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・ウスターソース 小さじ1/2弱
- ・水 小さじ4



### 【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにし、トマトは角切りにする。
- ② 鶏肉にしょうが、にんにく、酒、油、塩こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
- ③ オーブンで10分焼く。(フライパンでもOK!)
- ④ トマトから水までを鍋に入れ、火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ 焼けた鶏肉にソースをかけて完成！

鶏肉にかたくり粉をつけることで、揚げたように皮がカリッとします！

## 『ブルーベリーの米粉ケーキ』(10月11日のメニュー)

### 【材料(5人分)】

- ・米粉(小麦粉) 60g
- ・ベーキングパウダー 1.5g
- ・ブルーベリージャム 30g
- ・上白糖 20g
- ・豆乳(牛乳) 120g
- ・なたね油 20g
- ・粉糖 適量



### 【作り方】

- ① 米粉にベーキングパウダー、ブルーベリージャム、砂糖、豆乳、なたね油を入れて生地を作る。
- ② カップに生地を流し入れる。
- ③ 160℃のオーブンで様子を見ながら15分程度焼く。