

# 11月献立表

令和4年度 OO学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、サワラ、ハタハタ、ブリ、ハム、ベーコン、卵、かまぼこ、ちくわ、煮干し、かえりじゃこ、じゃがいも、さつまいも、さといも、日ケ谷ごぼう、だいこん、はくさい、葉ねぎ、ほうれん草、みかん、みそなど

旬の食材をたくさん使用した献立にしています。給食からも季節を感じてください。



## 読書週間(10/27~)

1日(火)

ごはん  
サワラのマーマレード焼き  
ひじきのごまマヨネーズ和え  
豆腐のみそ汁

森沢明夫さんの小説「エミリの小さな包丁」に合わせて考えました。

2日(水)

ごはん  
マーボー豆腐  
大豆のいそ煮  
梨

クックパッドさんの絵本「おりょうりであそぼ」に合わせて考えました。

3日(木)

文化の日

4日(金)

親子丼  
キャベツのみそ炒め  
みかんゼリー

成田名璃子さんの小説「東京すみっこごはん〜親子丼に愛を込めて〜」に合わせて考えました。

## 読書週間(~11/9)

7日(月)

ごはん  
関東だき 柿  
小松菜とコーンの炒め物

こぐまじゅんこさんの絵本「たぬきくのかき」に合わせて考えました。

8日(火)

ごはん 山賊焼き  
もやしの香味和え  
かえて楓のみそ汁

成田名璃子さんの小説「東京すみっこごはん〜楓のみそ汁〜」に合わせて考えました。

9日(水)

コッパン  
手作りハンバーグ  
フレンチサラダ  
秋がいっぱいスープ

武田美穂さんの絵本「ハンバーグハンバーグ」に合わせて考えました。

10日(木)

ごはん  
ピワマスの紅葉焼き  
のりのりほうれん草  
はるさめスープ

関西広域連合から特産物の啓発を図る目的で、滋賀県のピワマス<sup>ピワマス</sup>を無償で提供していただきました。

11日(金)

カレーピラフ  
海藻サラダ  
冬の具沢山スープ

秋が旬のさつまいもとごぼうの入ったスープです♪

14日(月)

ごはん  
揚げだし豆腐の  
そぼろあんかけ  
健康サラダ  
さつまいものみそ汁

豆腐は大豆から作られ、たんぱく質が豊富です！

## 七五三お祝い献立

15日(火)

丹後のばら寿司  
キャベツのごま和え  
わかめのすまし汁

七五三は子どもの健やかな成長を願ったものです。丹後のばら寿司でお祝いをします。

16日(水)

ごはん  
ハタハタのから揚げ  
香味ソース  
もやしのナムル  
ごま坦々スープ

新メニュー！少しピリっとしたごまのkokがおいしいスープです！

17日(木)

秋の味覚カレー  
キャベツのマヨネーズ炒め  
フルーツポンチ

旬のきのこやさつまいもの入ったカレーです♪

## みやづ食の日

18日(金)

ごはん  
大根と里芋の甘辛煮  
白菜の中華和え  
日ケ谷ごぼうのチョコケーキ

今月の食材は「日ケ谷ごぼう」と「大根」です。

## 和食の日

25日(金)

ごはん みかん  
聖護院大根と寒ブリの煮物  
白菜の炊いたん  
花ふと三つ葉のすまし汁

11月24日は和食の日です。和食の日献立としてだしをきかせた献立を考えました！

21日(月)

ごはん  
鶏肉とさつまいもの  
ケチャップ味噌がらめ  
キャベツとみかんのサラダ  
コンソメスープ

旬のさつまいもを使った人気メニューです♪

22日(火)

ごはん  
高野豆腐の含め煮  
じゃがいもときのこの  
ガーリックソテー  
芋入大豆のお子様スナック

さつまいもと大豆を揚げて甘辛いタレをからめます。新メニューです。

## 勤労感謝の日

30日(水)

ソースカツ丼  
白菜の甘酢和え  
厚揚げのみそ汁

ごはんにかぶとソースカツをのせます♪

28日(月)

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たくさんのお煮物です！

29日(火)

ごはん  
サワラのピザソース焼き  
ごぼうサラダ  
うすくず汁

ごぼうとささみの入ったマヨネーズ味のサラダです。新メニューです！

肌寒い時期になりました。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ましょう。



# レシピ教えて！の声がありました

## 『かぼちゃ団子』(9月8日のメニュー)

とてもやわらかく、好評でした♪  
ご家庭でも子どもたちと一緒に団子を作ってみてはいかがでしょうか。

### 【材料(1人2個×4人分)】

- |         |       |
|---------|-------|
| ・かぼちゃ   | 60g   |
| ・白玉粉    | 40g   |
| ・砂糖     | 少々    |
| ・水      | 大さじ1  |
| ・砂糖     | 小さじ2強 |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ1強 |
| ・水      | 大さじ1弱 |
| ・片栗粉    | 少々    |

### 【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむき、ゆがいてつぶす。  
(かぼちゃの代わりに豆腐でもおいしいです。)
- ② 白玉粉と砂糖を混ぜる。
- ③ ②に①を加え、耳たぶくらいのかたさになるように水を入れて調整する。
- ④ 団子を作り、茹でて水冷する。
- ⑤ 砂糖～片栗粉であんを作り、水をきった団子にかけて完成！



## 『ヤンニョムチキン』(9月14日のメニュー)

### 【材料(4人分)】

- |            |        |
|------------|--------|
| ・鶏もも肉(50g) | 4切     |
| ・酒         | 小さじ1   |
| ・塩こしょう     | 少々     |
| ・すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ       | 20g    |
| ・片栗粉       | 小さじ2   |
| ・揚げ油       | 適量     |
| ・ごま油       | 小さじ1   |
| ・コチュジャン    | 小さじ1/2 |
| ・トマトケチャップ  | 大さじ2   |
| ・ねぎ(みじん切り) | 大さじ1強  |
| ・白いりごま     | 大さじ2/3 |
| ・水         | 大さじ2弱  |

A

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒、塩こしょう、すりおろしにんにく、すりおろした玉ねぎで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- ③ Aをフライパンに入れ、火にかけソースを作り、②にかけて出来上がり。

