

令和4年



11月献立表



大津保育園

日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	火	麦ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとしめじの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	スティックパン 牛乳
2	水	芋煮会 おにぎり ボイルウインナー 豚汁 きゅうりの漬物 みかん ヤクルト	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ふかし芋 お茶
3	木	文 化 の 日			
4	金	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 わかめと大根の味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	クリームパン 牛乳
5	土	なめしおにぎり ボイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
7	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き キャベツとわかめの甘酢和え 納豆 白菜とがんもの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
8	火	焼きうどん さつまいもの甘煮 チーズ 豆腐の中華スープ パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ブルー 豆乳	おにぎり お茶
9	水	麦ごはん 手作りハンバーグ かにかまサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	きなこマカロニ 牛乳
10	木	パン クリームシチュー フルーツサラダ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	ミニゼリー 豆乳	コーンフレーク 牛乳
11	金	麦ごはん 焼肉 スパゲッティサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
12	土	煮込みうどん ボイルウインナー さつまいもの甘煮 パナナ	煮込みうどん 果物		
14	月	麦ごはん はんぺんのチーズ磯辺揚げ れんこんのきんぴら 味付け海苔 貝だくさんの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ふかし芋 お茶
15	火	パン 野菜のキッシュ ごぼうサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	パン粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	かみかみ昆布 鉄ミルク	おにぎり お茶
16	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ポテトチップサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース
17	木	カレー 大根サラダ わかめとなめこの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
18	金	ミートソーススパゲッティ 温野菜 チーズ チンゲン菜と豆腐のスープ みかん	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	マラーカオ お茶
19	土	わかめおにぎり ボイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
21	月	麦ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 納豆 わかめともやしの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	揚げパン 牛乳
22	火	麦ごはん 鯖の味噌煮 きんぴら 豆腐となめこの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルー 鉄ミルク	フチケーキ チーズ 牛乳
23	水	勤 労 感 謝 の 日			
24	木	天津飯 ナムル風煮浸し 長ネギと生揚げの味噌汁 みかん	お粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン お茶
25	金	☆お誕生日メニュー☆ きのこピラフ エビフライ ジャーマンポテトサラダ 白菜と豚肉のスープ みかん			ビスケット 豆乳
26	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
28	月	けんちんうどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 みかん	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶
29	火	パン マカロニグラタン ボイルブロッコリー ほうれん草と大根のスープ パナナ	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
30	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味のカリフラワー わかめともやしの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



れんこんのきんぴら



れんこんの主な産地は茨城県、次いで徳島県、佐賀県とされ、茨城県においては全国の生産量の約半数を占めています。現在1年を通して販売されているれんこんですが、旬は秋～冬にかけてです。よいものを見分けるポイントは形にゆがみがなく太く、穴が小さめです。穴の内側が黒っぽく変色しているものは鮮度がよくありません。れんこんは切ると黒っぽく変色するので白く仕上げたい時は切ったらすぐに酢水にさらします。

【材料(3～5歳児)】

- れんこん 20g
- サラダ油 0.5g
- 砂糖 1g
- しょうゆ 1.5g
- ごま 2g

【作り方】

- ①れんこんを薄いいちょう切りにする。
- ②鍋に油をひきれんこんをいためる。
- ③砂糖、しょうゆを加えて炒め煮にする。
- ④れんこんに火が通ったらごまを絡める。

