2024年 11月 こんだてひょう 館第一すぎのこ保育園

日	曜	1･2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 脂質	タンパク質
1	金	牛乳 Hiガッキー	ごはん スペシャルカレー フレンチサラダ 中華風スープ	ヨーグルト リッツ	493 Kcal 16 g	17.7 g
2	土	牛乳 きかん棒	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 みかん	牛乳 ウインナードック	569 Kcal 21 g	26.2 g
5	火	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン クリームシチュー 和風ハムサラダ	あおさおにぎり たくあん	481 Kcal 14 g	15.4 g
6	水	牛乳 きかん棒	【お誕生日会】チャーハン 中華風ローストチキン ごまマヨネーズあえ ワンタンスープ かき	牛乳 かぼちゃモンブラン	678 Kcal 33 g	28.3 g
7	木	ぶどうジュース スティックチーズ	スパゲッティミートソース フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 焼きいも	526 Kcal 17 g	19.6 g
8	金	牛乳 Hiガッキー	ごはん さばのカレー揚げ のりあえ みそ汁	牛乳 みそ蒸しパン	562 Kcal 20 g	22.0 g
9	土	牛乳 きかん棒	中華丼 もやしのナムル ひき肉入りスープ りんご	牛乳 ポテトサンド	471 Kcal 17 g	19.1 g
11	月	牛乳 ベジタブルせんべい	ごはん キーマカレー チーズサラダ	牛乳 マーマーレードパン	619 Kcal 22 g	22.8 g
12	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 肉じゃが もやしの磯和え みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン	553 Kcal 15 g	22.8 g
13	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 人参スープ	ゆかりおにぎり 浅漬けきゅうり	514 Kcal 19 g	17.2 g
14	木	ぶどうジュース スティックチーズ	ごはん カジキの香味焼 おかかあえ みそ汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	508 Kcal 12 g	23.8 g
15	金	牛乳 Hiガッキー	ごはん なんちゃってシュウマイ きゅうりとトマトのサラダ 中華スープ	ヨーグルト リッツ	465 Kcal 15 g	19.5 g
16	土	牛乳 きかん棒	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 みかん	牛乳 ウインナードック	569 Kcal 21 g	26.2 g
18	月	飲むヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢和え すまし汁	牛乳 コーンパン	508 Kcal 18 g	23.7 g
19	火	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン クリームシチュー 和風ハムサラダ	あおさおにぎり たくあん	481 Kcal 14 g	15.4 g
20	水	牛乳 きかん棒	スパゲッティミートソース フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 焼きいも	551 Kcal 18 g	22.2 g
21	木	ぶどうジュース スティックチーズ	ごはん 中華風ローストチキン コーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ホットケーキ	572 Kcal 21 g	22.5 g
22	金	牛乳 Hiガッキー	ごはん さばのカレー揚げ のりあえ みそ汁	牛乳 みそ蒸しパン	562 Kcal 20 g	22.0 g
25	月	牛乳 ベジタブルせんべい	ごはん キーマカレー チーズサラダ	牛乳 マーマーレードサンド	619 Kcal 22 g	22.8 g
26	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 肉じゃが もやしの磯和え みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン	553 Kcal 15 g	22.8 g
27	水	飲むヨーグルト きかん棒	米粉ロールパン 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 人参スープ	ゆかりおにぎり 浅漬けきゅうり	551 Kcal 22 g	20.4 g
28	木	ぶどうジュース スティックチーズ	ごはん カジキの香味焼 おかかあえ みそ汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	508 Kcal 12 g	23.8 g
29	金	牛乳 Hiガッキー	ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 ココアサンド	535 Kcal 19 g	18.9 g
30	土	牛乳 きかん棒	中華丼 もやしのナムル ひき肉入りスープ りんご	牛乳 ポテトサンド	471 Kcal 17 g	19.1 g

※ 料理保育が11月1日に変更となりました。

11月24日は「和食の日」です

秋は実りの季節。自然に感謝し、五穀豊穣を祈る行事が全国各地で盛んに行われています。和食文化国際会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。この日は「だしで味わう和食の日」でもあります。

和食にはいろいろな特徴があります。お子さんとお話ししながら毎日の食事の中で「和食」を見つけて感じてみましょう。

とくちょう①
和食はごはん中心の食事

とくちょう②
季節ごとに違う野菜や魚が食べられる

とくちょう③
栄養バランスの取りやすい献立

とくちょう④
だしの旨味を上手に使う

とくちょう⑤
お箸を使う

とくちょう⑥
行事と繋がっている

いろいろなだし

こんぶ･･･「こんぶ」は海の中に生えている「海藻」です。

かつおぶし･･･「かつおぶし」は魚の「かつお」を煮て、火と煙で乾かし、干して硬くした物です。

にぼし･･･「にぼし」は小さな「いわし」などの魚を煮て乾かした物です。

埼玉の郷土料理

今月は郷土料理の紹介をしたいと思います。知っているものはありますか？

呉汁･･･大豆をすりつぶしたみそ汁。里芋、大根、人参、椎茸、油揚げ、こんにゃくなどが入ります。

すったて（冷汁）･･･ごま、みそ、きゅうり、大葉、みょうがが入った冷たい汁物です。

ゼリーフライ･･･小判の形から。「銭フライ」と呼ばれていたのが変化しゼリーフライになったそうです。おからや、じゃがいもに野菜を加えて小判の形に整え、そのまま油で揚げます。

ねじ･･･螺旋状にねじった短いうどんに小豆あんを加えたものです。

11月のメニュー　なんちゃってシュウマイ

シュウマイの種を作り、大きなバットに薄く伸ばします。
その上にシュウマイの皮を細く切たものを上に散らしてオーブンで焼きます。
シュウマイを包まないのでなんちゃってシュウマイと言います。

2024年 11月 献立表(12か月頃～) 館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ		昼食	3時おやつ
1	金	牛乳	HIガッキー	軟飯　野菜の豆乳煮込み　フレンチサラダ	ヨーグルト　鶏肉と野菜のスープ
2	土	牛乳	ベビースティック	豚肉と人参のおかゆ　スティック野菜　みそ汁　みかん	牛乳　ウインナードッグ　豆腐と野菜のスープ
5	火	牛乳	豆花クッキー	米粉ロールパン　野菜の豆乳煮込み　和風ハムサラダ	牛乳　あおさおにぎり　鶏肉と野菜のスープ
6	水	牛乳	ベビースティック	【お誕生日会】チャーハン　中華風ローストチキン　コーンサラダ　ワンタンスープ　かき	牛乳　かぼちゃの茶巾　鶏肉と野菜のスープ
7	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	スパゲッティミートソース　フレンチサラダ　コーンスープ	牛乳　焼き芋　豚肉と野菜のスープ
8	金	牛乳	HIガッキー	軟飯　鮭の竜田揚げ　のりあえ　みそ汁	牛乳　みそ蒸しパン　野菜のスープ
9	土	牛乳	ベビースティック	中華丼　もやしのナムル　ひき肉入りスープ　りんご	牛乳　ポテトサンド　麩のスープ
11	月	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯　野菜の豆乳煮込み　チーズサラダ	牛乳　マーマレードサンド　豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳	豆花クッキー	軟飯　肉じゃが　もやしの磯あえ　みそ汁	牛乳　マカロニナポリタン　豚肉と野菜のスープ
13	水	牛乳	ベビースティック	米粉ロールパン　鶏肉のバーベキューソース　マカロニサラダ　人参スープ	牛乳　ゆかりおにぎり　かぶのスープ
14	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯　鮭の照り焼き　おかかあえ　みそ汁	牛乳　さつま芋の蒸しパン　みそ汁
15	金	牛乳	HIガッキー	軟飯　なんちゃってシュウマイ　きゅうりとトマトのサラダ　中華風スープ	ヨーグルト　わかめがゆ　鶏肉と野菜のスープ
16	土	牛乳	ベビースティック	豚肉と人参のおかゆ　スティック野菜　みそ汁　みかん	牛乳　ウインナードッグ　豆腐と野菜のスープ
18	月	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯　豚肉と玉葱の炒め物　ごま酢和え　すまし汁	牛乳　コーンパン　豆腐と野菜のスープ
19	火	牛乳	豆花クッキー	米粉ロールパン　野菜の豆乳煮込み　和風ハムサラダ	牛乳　あおさおにぎり　鶏肉と野菜のスープ
20	水	牛乳	ベビースティック	スパゲッティミートソース　フレンチサラダ　コーンスープ	牛乳　焼き芋　豚肉と野菜のスープ
21	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯　中華風ローストチキン　コーンサラダ　ワンタンスープ	牛乳　ホットケーキ　鶏肉と野菜のスープ
22	金	牛乳	HIガッキー	軟飯　鮭の竜田揚げ　のりあえ　みそ汁	牛乳　みそ蒸しパン　野菜のスープ
25	月	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯　野菜の豆乳煮込み　チーズサラダ	牛乳　マーマレードサンド　豚肉と野菜のスープ
26	火	牛乳	豆花クッキー	軟飯　肉じゃが　もやしの磯あえ　みそ汁	牛乳　マカロニナポリタン　豚肉と野菜のスープ
27	水	牛乳	ベビースティック	米粉ロールパン　鶏肉のバーベキューソース　マカロニサラダ　人参スープ	牛乳　ゆかりおにぎり　かぶのスープ
28	木	牛乳	かぼちゃのボーロ	軟飯　鮭の照り焼き　おかかあえ　みそ汁	牛乳　さつま芋の蒸しパン　みそ汁
29	金	牛乳	HIガッキー	軟飯　野菜の豆乳煮込み　しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳　ココアサンド　豚肉と野菜のスープ
30	土	牛乳	ベビースティック	中華丼　もやしのナムル　ひき肉入りスープ　りんご	牛乳　ポテトサンド　麩のスープ

※　料理保育が11月1日に変更となりました。

11月24日は「和食の日」です

秋は実りの季節。自然に感謝し、五穀豊穣を祈る行事が全国各地で盛んに行われています。和食文化国際会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。この日は「だしで味わう和食の日」でもあります。

和食にはいろいろな特徴があります。お子さんとお話ししながら毎日の食事の中で「和食」を見つけて感じてみましょう。

とくちょう①
和食はごはん中心の食事

とくちょう②
季節ごとに違う野菜や魚が食べられる

とくちょう③
栄養バランスの取りやすい献立

とくちょう④
だしの旨味を上手に使う

とくちょう⑤
お箸を使う

とくちょう⑥
行事と繋がっている

いろいろなだし

こんぶ・・・「こんぶ」は海の中に生えている「海藻」です。

かつおぶし・・・「かつおぶし」は魚の「かつお」を煮て、火と煙で乾かし、干して硬くした物です。

にぼし・・・「にぼし」は小さな「いわし」などの魚を煮て乾かした物です。

埼玉の郷土料理

今月は郷土料理の紹介をしたいと思います。知っているものはありますか？

呉汁・・・大豆をすりつぶしたみそ汁。里芋、大根、人参、椎茸、油揚げ、こんにゃくなどが入ります。

すったて（冷汁）・・・ごま、みそ、きゅうり、大葉、みょうがが入った冷たい汁物です。

ゼリーフライ・・・小判の形から。「銭フライ」と呼ばれていたのが変化しゼリーフライになったそうです。おからや、じゃがいもに野菜を加えて小判の形に整え、そのまま油で揚げます。

ねじ・・・螺旋状にねじった短いうどんに小豆あんを加えたものです。

11月のメニュー　　なんちゃってシュウマイ

シュウマイの種を作り、大きなバットに薄く伸ばします。
その上にシュウマイの皮を細く切たものを上に散らしてオーブンで焼きます。
シュウマイを包まないのでなんちゃってシュウマイと言います。

2024年 11月 献立表(9～11か月頃) 館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	
1	金	全がゆ　野菜の豆乳煮込み　野菜の煮浸し	わかめがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
2	土	豚肉と人参のおかゆ　ボイル野菜　みそ汁	米粉パン豆乳がゆ　豆腐と野菜のスープ	ミルク
5	火	米粉ロールパン豆乳浸し　野菜の豆乳煮込み　ワカメと野菜の煮物	あおさがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
6	水	【お誕生日会】たまごがゆ　鶏肉の中華風煮　野菜の煮物　ワンタンスープ	かぼちゃがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
7	木	ミートうどん　野菜の煮浸し　オニオンスープ	さつま芋の豆乳がゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
8	金	全がゆ　鮭の甘辛煮　のり煮　みそ汁	豆腐おかかがゆ　野菜のスープ	ミルク
9	土	中華風煮物　人参の柔らか煮　ひき肉入りスープ	ポテトがゆ　麩のスープ	ミルク
11	月	全がゆ　野菜の豆乳煮込み　キャベツのおかか煮	米粉パン豆乳浸し　豚肉と野菜のスープ	ミルク
12	火	全がゆ　肉じゃが　もやしの磯煮　みそ汁	おかかがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
13	水	米粉ロールパン豆乳浸し　鶏肉と玉ねぎの煮物　マカロニと野菜のしょうゆ煮　人参スープ	全がゆ　かぶのスープ	ミルク
14	木	全がゆ　鮭の照り焼きくずし煮　おかか煮　みそ汁	蒸しパン豆乳浸し　みそ汁	ミルク
15	金	全がゆ　シュウマイくずし煮　トマトのおかかあえ　中華風スープ	わかめがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
16	土	豚肉と人参のおかゆ　ボイル野菜　みそ汁	米粉パン豆乳浸し　豆腐と野菜のスープ	ミルク
18	月	全がゆ　豚肉の野菜煮込み　お浸し　すまし汁	米粉パン豆乳浸し　豆腐と野菜のスープ	ミルク
19	火	米粉ロールパン豆乳浸し　野菜の豆乳煮込み　ワカメと野菜の煮物	あおさがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
20	水	ミートうどん　野菜の煮浸し　オニオンスープ	さつま芋の豆乳がゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
21	木	全がゆ　鶏肉の中華風煮　野菜の煮物　ワンタンスープ	ホットケーキ豆乳浸し　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
22	金	全がゆ　鮭の甘辛煮　のり煮　みそ汁	豆腐おかかがゆ　野菜のスープ	ミルク
25	月	全がゆ　野菜の豆乳煮込み　キャベツのおかか煮	米粉パン豆乳浸し　豚肉と野菜のスープ	ミルク
26	火	全がゆ　肉じゃが　もやしの磯煮　みそ汁	おかかがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
27	水	米粉ロールパン豆乳浸し　鶏肉と玉ねぎの煮物　マカロニと野菜のしょうゆ煮　人参スープ	全がゆ　かぶのスープ	ミルク
28	木	全がゆ　鮭の照り焼きくずし煮　おかか煮　みそ汁	蒸しパン豆乳浸し　みそ汁	ミルク
29	金	全がゆ　野菜の豆乳煮込み　野菜の柔らか煮	米粉パン豆乳浸し　豚肉と野菜のスープ	ミルク
30	土	中華風煮　人参の柔らか煮　ひき肉入りスープ	ポテトがゆ　麩のスープ	ミルク

※　料理保育が11月1日に変更となりました。

11月24日は「和食の日」です

秋は実りの季節。自然に感謝し、五穀豊穣を祈る行事が全国各地で盛んに行われています。和食文化国際会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。この日は「だしで味わう和食の日」でもあります。

和食にはいろいろな特徴があります。お子さんとお話ししながら毎日の食事の中で「和食」を見つけて感じてみましょう。

とくちょう①
和食はごはん中心の食事

とくちょう②
季節ごとに違う野菜や魚が食べられる

とくちょう③

とくちょう④
だしの旨味を上手に使う

とくちょう⑤
お箸を使う

とくちょう⑥

いろいろなだし

こんぶ・・・「こんぶ」は海の中に生えている「海藻」です。

かつおぶし・・・「かつおぶし」は魚の「かつお」を煮て、
火と煙で乾かし、干して硬くした物です。

にぼし・・・「にぼし」は小さな「いわし」などの魚を煮て乾かした物です。

埼玉の郷土料理

今月は郷土料理の紹介をしたいと思います。知っているものはありますか？

呉汁・・・大豆をすりつぶしたみそ汁。里芋、大根、人参、椎茸、油揚げ、こんにゃくなどが入ります。

すったて（冷汁）・・・ごま、みそ、きゅうり、大葉、みょうがが入った冷たい汁物です。

ゼリーフライ・・・小判の形から。「銭フライ」と呼ばれていたのが変化しゼリーフライになったそうです。おからや、じゃがいもに野菜を加えて小判の形に整え、そのまま油で揚げます。

ねじ・・・螺旋状にねじった短いうどんに小豆あんを加えたものです。

11月のメニュー　　なんちゃってシュウマイ
シュウマイの種を作り、大きなバットに薄く伸ばします。
その上にシュウマイの皮を細く切たものを上に散らしてオーブンで焼きます。
シュウマイを包まないのでなんちゃってシュウマイと言います。

2024年 11月 献立表(7～8か月頃) 館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	
1	金	全がゆ　野菜のミルク煮　野菜の煮浸し	わかめがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
2	土	豚肉と人参のおかゆ　野菜の柔らか煮　みそ汁	パンがゆ　豆腐と野菜のスープ	ミルク
5	火	パンがゆ　野菜のミルク煮　キャベツの柔らか煮	あおさがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
6	水	【お誕生日会】人参がゆ　鶏肉の中華風煮　野菜の柔らか煮　ワンタンスープ	かぼちゃがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
7	木	ミートうどん　野菜の煮浸し　オニオンスープ	さつま芋のミルクがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
8	金	全がゆ　鮭の甘辛煮　のり煮　みそ汁	豆腐おかかがゆ　野菜のスープ	ミルク
9	土	中華風煮　人参の柔らか煮　ひき肉入りスープ	ポテトがゆ　麩のスープ	ミルク
11	月	全がゆ　野菜のミルク煮　キャベツのおかか煮	パンがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
12	火	全がゆ　野菜の煮物　チンゲン菜煮　みそ汁	おかかがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
13	水	パンがゆ　鶏肉と玉ねぎの煮物　麩と野菜のしょうゆ煮　　人参スープ	全がゆ　かぶのスープ	ミルク
14	木	全がゆ　鮭の柔らか煮　おかか煮　みそ汁	さつま芋がゆ　みそ汁	ミルク
15	金	全がゆ　ひき肉あんかけ　トマトのおかか煮　中華風スープ	わかめがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
16	土	豚肉と人参のおかゆ　野菜の柔らか煮　みそ汁	パンがゆ　豆腐と野菜のスープ	ミルク
18	月	全がゆ　豚肉の野菜煮込み　野菜の柔らか煮　すまし汁	パンがゆ　豆腐と野菜のスープ	ミルク
19	火	パンがゆ　野菜のミルク煮　キャベツの柔らか煮	あおさがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
20	水	ミートうどん　野菜の煮浸し　オニオンスープ	さつま芋がゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
21	木	全がゆ　鶏肉の中華風煮　野菜の柔らか煮　ワンタンスープ	全がゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
22	金	全がゆ　鮭の甘辛煮　のり煮　みそ汁	豆腐おかかがゆ　野菜のスープ	ミルク
25	月	全がゆ　野菜のミルク煮　キャベツのおかか煮	パンがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
26	火	全がゆ　野菜の煮物　チンゲン菜煮　みそ汁	おかかがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
27	水	パンがゆ　鶏肉と玉ねぎの煮物　麩と野菜のしょうゆ煮　　人参スープ	全がゆ　かぶのスープ	ミルク
28	木	全がゆ　鮭の柔らか煮　おかか煮　みそ汁	さつま芋がゆ　みそ汁	ミルク
29	金	全がゆ　野菜の豆乳煮込み　野菜の柔らか煮	パンがゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
30	土	中華風煮　人参の柔らか煮　ひき肉入りスープ	ポテトがゆ　麩のスープ	ミルク

※　料理保育が11月1日に変更となりました。

11月24日は「和食の日」です

秋は実りの季節。自然に感謝し、五穀豊穣を祈る行事が全国各地で盛んに行われています。和食文化国際会議では、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。この日は「だしで味わう和食の日」でもあります。

和食にはいろいろな特徴があります。お子さんとお話ししながら毎日の食事の中で「和食」を見つけて感じてみましょう。

とくちょう①
和食はごはん中心の食事

とくちょう②
季節ごとに違う野菜や魚が食べられる

とくちょう③
栄養バランスの取りやすい献立

とくちょう④
だしの旨味を上手に使う

とくちょう⑤
お箸を使う

とくちょう⑥
行事と繋がっている

いろいろなだし

こんぶ・・・「こんぶ」は海の中に生えている「海藻」です。

かつおぶし・・・「かつおぶし」は魚の「かつお」を煮て、火と煙で乾かし、干して硬くした物です。

にぼし・・・「にぼし」は小さな「いわし」などの魚を煮て乾かした物です。

埼玉の郷土料理

今月は郷土料理の紹介をしたいと思います。知っているものはありますか？

呉汁・・・大豆をすりつぶしたみそ汁。里芋、大根、人参、椎茸、油揚げ、こんにゃくなどが入ります。

すったて（冷汁）・・・ごま、みそ、きゅうり、大葉、みょうがが入った冷たい汁物です。

ゼリーフライ・・・小判の形から。「銭フライ」と呼ばれていたのが変化しゼリーフライになったそうです。おからや、じゃがいもに野菜を加えて小判の形に整え、そのまま油で揚げます。

ねじ・・・螺旋状にねじった短いうどんに小豆あんを加えたものです。

11月のメニュー　　なんちゃってシュウマイ

シュウマイの種を作り、大きなバットに薄く伸ばします。
その上にシュウマイの皮を細く切たものを上に散らしてオーブンで焼きます。
シュウマイを包まないのでなんちゃってシュウマイと言います。