

R5年度



こんだてひょう

館第二すぎのご保育園

1,2歳			昼 食				午後おやつ	
日付 曜			午前おやつ					
1	16	水 木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯	鮭の照り焼き 鮭 みりん 醤油	白和え 人参 糸こんにゃく 絹ごし豆腐 ほうれん草 白すりごま 醤油 三温糖 塩	みそ汁 大根 しめじ 長葱 煮干し 味噌	牛乳 ココアちんすこう 薄力粉 BP ココア粉 三温糖 油
2	22	木 水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯	チキンカレー 鶏こま肉 じゃがいも 人参 玉葱 クリームコーン 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルウ	和風ハムサラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり ロースハム 酢 油 醤油		フルーツボンチ 寒天パパ (いちご、マスカット) もも缶
/	17	金	牛乳 マシュ マロ	酵母 ロール	チリコンカン 豚ひき肉 にんにく 大豆水煮缶 人参 玉葱 油 日本酒 カレー粉 醤油 ケチャップ ソース 三温糖 塩	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	わかめスープ わかめ えのき ベーコン 鶏がら 煮干し 塩 醤油	麦茶 ゆかりおにぎり 精白米 ゆかりふりかけ 白煎りごま
4	18	土	牛乳 ミレー ビスケット	豚丼	精白米 豚こま肉 玉葱 えのき しらたき 長ねぎ 醤油 三温糖 みりん	すまし汁 カニ風味かまぼこ 小松菜 煮干し 塩 醤油	みかん	牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン ブルーベリージャム
6	20	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯	鶏肉の塩焼き 鶏もも肉 塩	大根とツナのマヨサラダ 大根 きゅうり ツナオイル漬缶 マヨドレ 塩 醤油	すまし汁 えのき ほうれん草 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 バナナのオートミールクッキー バナナ オートミール 三温糖
7	21	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	あかうおの香味焼き あかうお にんにく しょうが 醤油 みりん	ひじきの煮物 芽ひじき 油揚げ 人参 干し椎茸 油 醤油 三温糖	豚汁 豚こま肉 大根 人参 ごぼう じゃがいも 板こんにゃく 長ねぎ 木綿豆腐 煮干し 味噌	麦茶 簡単ウィンナーパイ ウィンナー 油 ケチャップ 餃子の皮
9	30	木	牛乳 レモン ラムネ	中華丼	精白米 豚こま肉 人参 たけのこ 白菜 かまぼこ 玉ねぎ 干し椎茸 油 醤油 塩 片栗粉 鶏がら ごま油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	すまし汁 あおさ しめじ 煮干し 花鰹 醤油 塩	牛乳 青のりチーズポテト じゃがいも ピザ用チーズ 片栗粉 塩 青のり ケチャップ
10	24	金	牛乳 マシュ マロ	ご飯	肉じゃが 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉葱 干し椎茸 糸こんにゃく 油 醤油 三温糖	れんこんのソテー れんこん ベーコン 油 塩	みそ汁 きゃべつ 油揚げ 煮干し 味噌	麦茶 りんご
11	25	土	牛乳 ミレー ビスケット	肉汁うどん	豚こま肉 大根 人参 干し椎茸 しめじ 小松菜 長葱 醤油 三温糖 みりん 昆布 煮干し 塩 干しうどん	みかん		牛乳 ケチャップおにぎり 精白米 鶏ひき肉 ケチャップ ソース 塩 油
13	27	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯	中華風ローストチキン 鶏もも肉 玉葱 しょうが にんにく みりん 醤油 白煎りごま ごま油	春雨サラダ はるさめ ロースハム きゅうり 人参 三温糖 醤油 酢	コーンスープ ホールコーン 玉葱 きゃべつ 鶏がら 煮干し 塩 パセリ	牛乳 レーズンスコーン ホットケーキ粉 油 干しぶどう 三温糖 牛乳
14	28	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	あつあつ煮 生揚げ 大根 人参 干し椎茸 豚こま肉 味噌 三温糖 醤油 片栗粉	もやしのナムル 小松菜 もやし 人参 ごま油 塩 醤油	すまし汁 あおさ しめじ 煮干し 花鰹 醤油 塩	牛乳 ツナマヨサンド 米粉コッペパン ツナオイル漬缶 マヨドレ
15	29	水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯	鶏のから揚げ 鶏もも肉 醤油 日本酒 しょうが 片栗粉 油	きゃべつと人参のごま酢あえ きゃべつ 人参 もやし 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油	みそ汁 かぶ 玉葱 煮干し 味噌	牛乳 さつま芋ドーム さつまいも 三温糖 塩
8	誕生 日 会	水	牛乳 ミレー ビスケット	スパゲティミートソース	スパゲティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 油 ケチャップ ソース 塩 トマトピューレ 三温糖	コールスロー きゃべつ 人参 コーン缶 油 酢 三温糖 塩	きのこスープ えのき しめじ 玉葱 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 なんちゃってメロンパン 酵母ロール 有塩バター 三温糖 薄力粉

※8日のお誕生日会にはお屋にりんごジュースがつきます。





運動会も無事に終わり、あっという間に11月ですね。11月になると一気に気温が下がり、体調も崩しやすくなるかと思います。昼夜の寒暖差も大きくなるので衣服の調整や、体を温める食品を上手に取り入れながら冬に向けての体作りをしていきましょう♪
今回は去年給食で提供して大人気だった油揚げで出来る簡単なおやつと、これから旬のぶりをを使ったレシピを紹介します♡是非お家でも作ってみてくださいね(^_^)♪

🍵 あっという間にぶり大根 🍵

材料（大人2人・子ども2人）

大根・・・300g
ぶり切り身・・・4切れ
しょうが・・・ひとかけ
（チューブなら1cm）
水・・・・・・・・1カップ
しょうゆ・・・大さじ1と1/2
酒・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・大さじ1

☆作り方☆

①大根は皮を剥き1cm厚さの半月切りにする。
耐熱容器に入れ水大さじ1をぶりかけラップし
電子レンジ600w6分加熱する。
（竹串がスーッと通るくらい）

②ぶりは3cm幅に切る。しょうがは千切り。

③鍋に水、しょうがと調味料を入れ煮立て、
ぶりを入れる。アクをすくい取り、大根も加える。
落としぶた（なければアルミホイルを鍋の
大きさに）をして時々煮汁をかけながら中火で
15分煮る。

④火を止め少し冷ますと大根にぐんぐん味が染
みます。食べる時は再度温めると美味しいです。

電子レンジで大根に火を通しておくと煮る時間がぐっと短縮できます！！

🍪 スナック油揚げ 🍪

材料（大人2人・子ども2人）

油揚げ・・・1枚
しらす・・・8g
長ねぎ・・・2cm位
マヨネーズ・10g

♡作り方♡

①油揚げを半分に切り、袋状になったものを切り開いて半分に切る。もう1袋も同様にする。

②長ねぎはみじん切りにし、しらす、マヨネーズ
をあお加える。

③油揚げの内側の面に②を塗り、トースターで3分
ほど焼く（カリッとするまで）

カリカリの油揚げがスナック菓子のようにサクサクになります！！

