

2024年11月分の献立 認定こども園睦保育園

	☆秋も深まり、魚、肉、野菜、果物など一段と美味しさが増す季節です。 冬に備えて色々な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう！ 今月は温かい汁物や根菜類を多く取り入れました。 ☆11/6は災害時給食ということで、外でいものこ汁をつくりおにぎりと果物で昼食を食べます。 つぼみ・たんぽぽ・すみれさんは保育園でおにぎりを出します。 ばら・ひまわり・ゆりさんはお弁当箱におにぎりを2つ持ってきていただきます！				1(金) 牛乳80 薄焼きビスケット さけの照り焼き かぼちゃのサラダ 豆腐とにらのみそ汁 オレンジ	2(土) 牛乳 お菓子 ひじきの御飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 フルーツ
午前	☆「12日はパンの日」今月から毎月12日前後に手作りの焼きたてパンをおやつに食べます。 いろいろなパンがでますよ！お楽しみに！					
昼食	4(月)振替休日 5(火)身体測定 6(水)災害時給食 7(木)総合避難訓練					
午後	8(金) 9(土) 牛乳 おさかなサブレ ミニゼリー 麦茶 お菓子					
午前	11(月) 12(火) 13(水) 14(木)誕生会 15(金) 16(土)					
午後	18(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金)収穫感謝日礼拝 弁当の日 23(土)勤労感謝の日					
午前	25(月) (ゆり組) プログラミング教室 26(火) 27(水) 28(木) 29(金)アドベント礼拝① 30(土)					
午後	11(月) 12(火) 13(水) 14(木)誕生会 15(金) 16(土)					
午後	18(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金)収穫感謝日礼拝 弁当の日 23(土)勤労感謝の日					

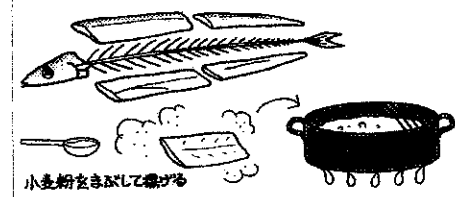
だいこんサラダ

- 【材料】 4人分
- だいこん 中1/4本
 - にんじん 1/2本
 - 小松菜 3株
 - ホールコーン(小缶) 1缶
 - ドレッシング
 - ごま油 大サジ1
 - 砂糖 小サジ1弱
 - 酢 大サジ1弱
 - しょうゆ 大サジ1弱

- 【作り方】
- ① だいこんの皮をむき、千切りにして塩少々をふる。
 - ② にんじんも皮をむき千切りにして、塩をふる。
 - ③ 小松菜は洗って、塩ひとつまみを入れた湯でゆでて、水に放し水気をきり、2~3cmの長さに切る。
 - ④ ホールコーンは水気をきっておく。
 - ⑤ 調味料を合わせたドレッシングを作り、①~④を和える。

さんまのかばやき丼

- 【材料】
- ごはん 2人分 (50g)
 - さんま 2尾 (40g)
 - 小麦粉 大さじ2 (4g)
 - しょうゆ 大さじ2 (2g)
 - みりん 大さじ2 (2g)
 - 砂糖 小さじ1 (0.8g)
 - 揚げ油 適宜 (4g)



- 【作り方】
- ① さんまを三枚おろしにして、長さを半分にする。
 - ② 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を入れ煮立て、たれを作る。
 - ③ ①のさんまに小麦粉をまぶし、180℃くらいの揚げ油で揚げる。
 - ④ ③にたれをからめ、ごはんのにせてできあがり。

※1か月の平均の栄養価です (1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	417kcal	15.8g	1.2g
3~5歳児	383kcal	18.7g	1.6g

