

# 給食献立表(11月)



社会福祉法人 大谷会  
安桜保育園

	献立	間食(手作りおやつ)		カロリー
		未満児	以上児	未満児/以上児
1	水 五目御飯 ブロッコリーのサラダ 豆腐のかき卵汁	バナナ	あげせん 幼児りんご	505/551
2	木 パン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ	ゼリー	ミレー 乳酸菌	581/664
3	金			
4	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			484/545
5	日			
6	月 きのご飯 バンサンスー わかめスープ	バナナ	キャラメルコーン 牛乳	542/629
7	火 スタミナ丼 のっぺい汁 しゅうまい みかん	ゼリー	♪焼き芋 ジョア	524/580
8	水 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 白和え みそ汁	フルーチェ	ビスケット アシドミルク	587/621
9	木 パン 牛乳 焼きそば サラダ コーンスープ	オレンジ	せんべい 気になる野菜	479/523
10	金 <b>親子遠足</b>		<b>お菓子</b>	682/771
11	土 			
12	日			
13	月 ご飯 味噌おでん 小松菜の和え物 バナナ	ゼリー	ベジたべる 幼児牛乳	400/510
14	火 ご飯 鯖の西京焼き สปาゲッティサラダ きつね汁	バナナ	たこ焼き りんごジュース	523/566
15	水 ツナ昆布ご飯 から揚げ カニ風味汁	オレンジ	おっとっと ジョア	513/526
16	木 パン 牛乳 シチュー ブロッコリーのサラダ ナゲット	プリン	♪柿のケーキ	668/758
17	金 ビビンバ丼 餃子 中華スープ	ヨーグルト	かっぱえびせん 飲むヨーグルト	584/635
18	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			484/545
19	日			
20	月 かみかみライス もやしの和え物 すまし汁	バナナ	ワッフル 牛乳	576/684
21	火 わかめご飯 鯖の煮付け けんちん汁	ゼリー	♪ラスク まめびよ	525/607
22	水 ソースカツ丼 たぬき汁 バナナ	プリン	アメリカンドッグ 乳酸菌	647/758
23	木			
24	金 ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 みかん	バナナ	♪スイートポテト ヤクルト	509/621
25	土 調理パン 牛乳 バナナ ゼリー			484/545
26	日			
27	月 牛丼 かき卵汁 ゼリー	プリン	こつぶっこ ビタヨーグル	545/596
28	火 牛乳 サンドイッチ ポトフ	ゼリー	♪きな粉おはぎ お茶	560/650
29	水 こまつなピラフ 玉スパスープ みかん	バナナ	ビスコ ジョア	489/552
30	木 パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ	オレンジ	星たべよ 幼児りんご	579/702

メニューは都合により変更する事があります。

## 大好評！ジャージャー麺

### 作り方

- ①にんにく0.5g、しょうが1g、玉ねぎ20g、ねぎ5g、人参5gはみじん切りきゅうりは千切りにする。
- ②味噌、砂糖、酒を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚ひき肉30gを加え炒める。  
玉ねぎ、ねぎ、人参もくわえ炒める。
- ④火が通ったら②を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤茹でたうどんを皿に盛り、④で炒めた肉味噌をかけ最後に胡瓜をのせる。

