

11月*献立表

○スプーン持参



錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	主に血や肉になる	MEMO	
1	木	*肉末蒜薹 *キャベツの甘酢和え *卵スープ	わかめおにぎり	豚肉・卵・キャベツ・たまねぎ・にんにく・えのきたけ・深ねぎ・わかめ・にら・きくらげ・あわ・ごま油・片栗粉 など	肉末蒜薹は豚ひき肉とにんにくの芽、ネギを炒めたスタミナ料理！	
2	金	*高野豆腐の野菜詰め煮 *じゃが芋の海苔ソテー *切干大根のみそ汁	はるこま	高野豆腐・鶏肉・厚揚げ・シーチキン・大豆・かつお節・にんじん・こまつな・たまねぎ・なめこ・こねぎ・切干大根・のり・こねぎ・じゃがいも・団子の粉・黒砂糖・ごま油 など	高野豆腐はカルシウムや鉄分が豊富。サバ節で取ったダシがじゅわっと♡	
3	土	▷文化の日▷				
5	月	*ごぼうの肉巻き *もやしの酢の物 *大根葉と揚げのみそ汁	黒米おにぎり	豚肉・竹輪・薄揚げ・もやし・ごぼう・だいこん・えのきたけ・みずな・たまねぎ・しめじ・こねぎ・黒米・ごま・ごま油 など	ごぼうは水に漬けると旨味も逃げてしまいます。蒸し煮で土臭さを取って。	
6	火	*白身魚の梅みそ焼き *ブロッコリーの変わり白和え *きのこ汁	芋あんぱん	白身魚・厚揚げ・豆乳・ハム・卵・ブロッコリー・しめじ・えのきたけ・まいたけ・にら・梅干し・さつまいも・強力粉・じゃがいも・マヨネーズ・バター・きび糖・すりごま など	ブロッコリーは茎も厚めに皮をむけばつぼみと一緒においしく食べられます。	
7	水	*豆腐ステーキ *かぼちゃの煮物 *豆乳しょうが汁	ヤブサメ卵の手作りプリン	豆腐・豆乳・卵・豚肉・ベーコン・かつお節・かぼちゃ・こまつな・にんじん・深ねぎ・こねぎ・レモン汁・しょうが・にんにく・こんぶ・ごま油・片栗粉・薄力粉 など	夏が旬のかぼちゃですが、秋以降は糖が増して甘くおいしくなってきます。	
8	木	*豚肉の生姜焼き *長芋と小松菜の味噌炒め *ごまけんちん汁	いなり寿司	豚肉・豆腐・薄揚げ・こまつな・にんじんしいたけ・ごぼう・こねぎ・しょうが・ながこんぶ こめ・ながいも・さといも・きび糖・ごま・ごま油・じゃがいもでん粉	小松菜は野菜ですがカルシウムが豊富。普段の食卓に取り入れたい野菜。	
9	金	*さんまの香り焼き *野菜のなめたけ和え *さつまいものみそ汁	柿と無添加おかし	さんま・木綿豆腐・卵・かき・もやし・えのきたけ・ほうれんそう・深ねぎ・しめじ・にんじん・しそ・にんにく・さつまいも・オリーブ油・パン粉 など	先月は丸焼きにしたサンマ。今回はバジルやパン粉で香りよく焼きます。	
10	土	*秋野菜カレー *フルーツサラダ	ココア蒸しパン	豚肉・チーズ・豆乳・たまねぎ・バナナ・もも・パイナップル・みかん・なす・人参・枝豆・キウイ・生姜・にんにく・里芋・アーモンドなど	***ごはん多めに***	
12	月	*豆腐入りミートローフ *温野菜の甘酒ドレッシング *もやしとニラのみそ汁	栗蒸しパン	絹豆腐・合びき肉・豆腐・豆乳・ベーコン卵・かつお節・かぼちゃ・もやし・キャベツ・白菜・たまねぎ・にら・カリフラワー・にんじん・しいたけ・栗・パン粉・オリーブ油 など	甘酒ドレッシング*COOKPADに掲載。余った甘酒はお菓子作りにも◎	
13	火	*さばの生姜煮 *きんぴらごぼう *春菊のゴマみそ汁	五平もち	さば・厚揚げ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・しょうが・こんにやく・じゃがいも・ごま・ごま油 など	ごぼうは食物繊維だけでなくミネラルが豊富で中国では漢方にも使われます。	
14	水	*車麩のカツ *蓮根サラダ *あおさのみそ汁	バナナと無添加おかし	木綿豆腐・ハム・かつお節・バナナ・あおのり・れんこん・ブロッコリー・生姜・車ふ・マカロニ・マヨネーズ・中力粉・米油・パン粉・ケチャップ・すりごま など	蓮根はこの時期は生が断然おいしい♡茹で過ぎずシャキシャキがGood。	
15	木	【11月誕生会】*秋鮭のおこわ *青菜の梅和え *ノンアッドウイナー *長芋とろろ汁 *みかん 【15時のおやつ】バームクーヘン				
16	金	*鶏肉のヨーグルト味噌焼き *根菜ラタトゥイユ *白菜スープ	ウイナーロール	鶏肉・ウイナー・だいず・ベーコン・ヨーグルト・はくさい・たまねぎ・だいこん・トマト・にんじん・ごぼう・れんこん・しめじ・強力粉・ケチャップ・バター・オリーブ油・米油 など	鶏肉の味付けは味噌とヨーグルトのみ。発酵食品のダブルパンチで肉も柔らかか。	
17	土	*白いミートパスタ *レタスのスープ	つぶつぶパンケーキ	豚肉・豆乳・ベーコン・たまねぎ・レタス・セロリ・にんじん・いちご・きくらげ・パセリ・スパゲッティ・もちきび・はるさめ など	***ごはんは要りません***	
19	月	*牛肉入り具沢山炒め *和風ベイクドポテト *里芋のみそ汁	おから入りオレンジケーキ	牛肉・卵・薄揚げ・おから・にんじん・エリンギ・深ねぎ・れんこん・オレンジ・にら・葉ねぎ・あおのり・しょうが・じゃがいも・さといも・こんにやく・オリーブ油・パン粉・ごま油 など	いつものベイクドポテトを青のりやごま、ごま油で和風にアレンジ。	
20	火	*厚揚げのパン粉焼き *春雨とベーコンの洋風煮 *カリフラワーのカレー風みそ汁	あんまん	厚揚げ・ベーコン・豆乳・粉チーズ・キャベツ・にんじん・カリフラワー・たまねぎ・しめじ・たけのこ・こねぎ・はるさめ・パン粉・ケチャップ・オリーブ油 など	定番の多いみそ汁のアレンジ。新しい定番を作っていきたいチャレンジ中！	
21	水	*鶏飯 *手作りさつま揚げ *りんご	食べる小魚と無添加おかし	つみれ・ささ身・卵・りんご・にんじん・たくあん・ごぼう・深ねぎ・こねぎ・しいたけ・にら・あまのり・きくらげ・しょうが・米ぬか油 など	***郷土のおかず***	
22	木	*ブリの照り焼き *柿なます *ごぼうと三葉のみそ汁	ゆかりおにぎり	ぶり・木綿豆腐・かき・だいこん・ごぼう・にんじん・えのきたけ・切りみつば・しそ・しょうが・こめ・おおむぎ・ごま油・ごまなど	柿の甘みがなますにマッチ！調味料のきび糖を減らして作ってちょうどいい。	
23	金	▷勤労感謝の日▷				
24	土	*肉じゃが *鮭のみそ粕汁	りんごのスイートポテト	生鮭・豚肉・豆乳・たまねぎ・にんじん・りんご・大根・枝豆・深ねぎ・しょうが・さつまいも・じゃがいも・こんにやく・ごま など	酒粕は米の栄養が豊富で発酵食品でもあります。鮭と味噌で食べやすく★	
26	月	*鮭のカレーマリネ *かぼちゃの和風グラタン *豆々スープ	芋天	生鮭・木綿豆腐・ハム・だいず・ひよこめ・チーズ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・いんげんまめ・グリーンピース・さつまいも・オリーブ油 など	園で使う豆(大豆やひよこ豆)は乾物を圧力鍋で炊いています。ホクホク♡	
27	火	*豚ニラ炒め *五目豆 *ほうれん草と卵のみそ汁	豆乳くずもち	豆乳・豚肉・卵・だいず・薄揚げ・ほうれんそう・エリンギ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・こねぎ・こんにやく・黒砂糖・ごま油・米ぬか油 など	ニラの栄養は豚肉のビタミンBと反応してスタミナアップ&疲労回復に。	
28	水	*白身魚の若草焼き *卵の花 *秋ナスのみそ汁	ピザパン	白身魚・おから・竹輪・チーズ・ベーコン・薄揚げ・大根・トマト・なす・人参・ピーマン・えのき・玉葱・椎茸・こねぎ・わかめ・きくらげ・にんにく・マヨネーズ・バター など	卵の花はきらずとも呼ばれます。包丁で「切らず」に調理できる、ことが由来。	
29	木	*具沢山オムレツ *キャベツのくるみ味噌和え *大根のすまし汁	りんご蒸しケーキ	卵・木綿豆腐・ウイナー・豆乳・キャベツ・だいこん・たまねぎ・りんご・かぼちゃ・にんじん・みずな・えだまめ・えのきたけ・コン・じゃがいも・バター・ケチャップ・くるみ など	冬に近づくとキャベツは巻きがきつくなりパリパリした食感がおいしいです。	
30	金	*マスタードチキン *ブロッコリーの塩昆布和え *ジュリエンスープ	抹茶団子	鶏肉・ベーコン・だいず・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・塩昆布・パセリ・さつまいも・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・オリーブ油・黒砂糖 など	粒マスタードを使いますが、はちみつなどと一緒に漬けて焼くと意外と辛くない。	