１１がつのこんだて



＜お知らせ＞

6日（金） 11月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。
18日（水） お弁当の日です。（おかず入りお弁当をお願いします。）
25日（水） カレーの日です。（以上児はスプーンをお願いします。）

煙山保育園

日 曜日	午前おやつ 未満児	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ 未満児	午後おやつ 以上児
2 月	お菓子	小田巻蒸し　大根のくず煮 青菜のお浸し　なめこ汁　くだもの	わかめごはん	牛乳 ちんすこう	牛乳 ちんすこう
4 水	ふかし芋	鶏肉の磯辺焼き　卵の花炒め キャベツの甘酢和え　麩のみそ汁　くだもの	炊き込みごはん	牛乳 ココアスコーン	牛乳 ココアスコーン
5 木	ヨーグルト	さばの塩焼き　すき昆布の煮物 青菜のおろし和え　さつま汁　くだもの	麦ごはん	お茶 焼きうどん	お茶 焼きそば
お誕生会 6 金	くだもの	ガパオライス　えびフライ　じゃがいもの洋風煮 りんごサラダ　茎わかめスープ　ゼリー	ガパオライス	赤ぶどうジュース ワッフル	赤ぶどうジュース ワッフル
7 土	お菓子	にらまんじゅう　けんちんうどん汁　くだもの	麦ごはん	牛乳 豆パン	牛乳 豆パン
9 月	お菓子	鶏肉のトマト煮　切干大根の煮物 なめ茸和え　わかめのみそ汁　くだもの	ごま塩ごはん	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋
10 火	ヨーグルト	マーボー豆腐　ショーロンポー ナムル　ワンタンスープ　くだもの	麦ごはん	お茶 きのこピザ	お茶 きのこピザ
11 水	くだもの	鮭フライ　ビーフンソテー 大根サラダ　豆乳スープ　くだもの	コーンライス	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト
12 木	野菜ジュース	煮込みおでん　栄養納豆　お茶　くだもの	納豆ごはん	ひっつみ汁	ひっつみ汁
13 金	チーズ	かれいの梅みそ焼き　れんこんとさつまいもの甘辛炒め 青菜の磯辺和え　ひき肉のみそ汁　くだもの	雑穀ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
14 土	お菓子	ポテトコロッケ　ビーフン汁　くだもの	麦ごはん	牛乳 スティックパン	牛乳 スティックパン
16 月	ふかし芋	鶏肉の生姜焼き　五目豆 じゃこサラダ　大根のみそ汁　くだもの	ゆかりごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 たこ焼き
17 火	りんごジュース	ぶりのみそ焼き　じゃがいものそぼろ炒め 青菜のおかか和え　にらたま汁　くだもの	雑穀ごはん	ジョア さくさくクッキー	ジョア さくさくクッキー
18 水	お菓子	お弁当の日		牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
19 木	くだもの	さんまの塩焼き　ひじきの煮物 千草和え　いものこ汁　くだもの	麦ごはん	お茶 ウインナーパイ	お茶 ウインナーパイ
20 金	ヨーグルト	酢豚　春雨サラダ　ビーフン汁　くだもの	さつまいもごはん	きつねうどん	みそラーメン
21 土	お菓子	鶏つくね　さつま汁　くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
24 火	ヨーグルト	鶏肉の塩昆布チーズ焼き　きんぴらごぼう 水菜とひじきのサラダ　さつまいものみそ汁　くだもの	雑穀ごはん	お茶 キンパ風おにぎり	お茶 キンパ風おにぎり
25 水	ぶどうジュース	きのこと厚揚げのカレー　コロッケ シーザーサラダ　くだもの	キャロットライス	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ
26 木	くだもの	豚肉の塩麹焼き　高野豆腐の煮物 五色なます　キャベツのみそ汁　くだもの	おかかごはん	飲むヨーグルト ミルクサブレ	飲むヨーグルト ミルクサブレ
27 金	ジョア	かじきまぐろの梅照り焼き　チャプチェ 塩昆布和え　きのこのみそ汁　くだもの	麦ごはん	お茶 肉まん	お茶 肉まん
28 土	お菓子	チーズ風入りハンバーグ　春雨スープ　くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
30 月	お菓子	さつまいもの豚肉巻き　筑前煮 ツナマカロニサラダ　白菜のみそ汁　くだもの	麦ごはん	牛乳 マーブルパウンドケーキ	牛乳 マーブルパウンドケーキ

※都合により、献立を変更する場合があります。



簡単レシピ　《ミルクサブレ》

材料
- 小麦粉　100g
- 砂糖　30g
- サラダ油　40g

作り方
①材料をすべてビニール袋に入れてよく混ぜる。
②ビニール袋から取り出し棒状にし、ラップ包んで15分くらい休ませる。
③②の生地を5～6mmの厚さで切り、天板に並べる。
④180℃に余熱したオーブンで10～15分焼く。

…今月の栄養平均…※（）内は目標値です。

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	478kcal（500）	387kcal（430）
たんぱく質	17.6g（21）	18.4g（22）
脂質	12.8g（14）	15.0g（15）
塩分	1.3g（1.3）	1.5g（1.5）