



11月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
1	火	・ご飯・白菜とベーコンの豆乳スープ・鮭の照り焼き 小松菜と厚揚げ豆腐の煮浸し・フルーツ	かぼちゃとバナナのシュガー焼き	鮭・豆乳 厚揚げ豆腐	じゃがいも ごま	白菜・小松菜 玉ねぎ・かぼちゃ
2	水	・ご飯・わかめスープ・麻婆豆腐・中華和え・フルーツ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 豆腐	ごま 片栗粉	玉ねぎ・人参 もやし・小松菜
4	金	・ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・肉じゃが・野菜の納豆和え・フルーツ	鮭おにぎり	豆腐・豚肉 納豆	じゃがいも 押し麦・ごま	ねぎ・人参・白菜 玉ねぎ・小松菜
5	土	・野菜うどん・切り干し大根の含め煮・鉄強化チーズ・フルーツ	せんべい・ビスケット	豚肉 油揚げ	うどん	白菜・人参 椎茸・小松菜
7	月	・ハヤシライス・ころころサラダ・鉄強化ヨーグルト・フルーツ	せんべい・ビスケット	豚肉・豆乳 魚肉ソーセージ	じゃがいも	人参・玉ねぎ 小松菜・しめじ
8	火	・ご飯・けんちん汁・魚のごま味噌煮・カラフルひじき・フルーツ	きなこパンケーキ	鶏肉・豆腐 魚・ベーコン	ごま	大根・人参・ねぎ ごぼう・コーン
9	水	・鶏肉と卵の親子煮・大根と油揚げの味噌汁 ・じゃがいもとベーコンのソテー・フルーツ	せんべい・ビスケット	鶏肉・鶏卵 油揚げ・ベーコン	じゃがいも	ねぎ・人参・大根 椎茸・小松菜
10	木	・きりたんぼ・きなこサラダ・ポイルウインナー・フルーツ	キャロットケーキ	鶏肉・きなこ ポークウインナー	きりたんぼ 小麦粉	舞茸・しめじ・ねぎ ごぼう・白菜・人参
11	金	・ご飯・豆腐とねぎの澄まし汁・鶏肉と里芋のごま味噌煮 ・野菜のお浸し・フルーツ	焼きいも	豆腐 鶏肉	さつまいも・ごま 里芋	ねぎ・ごぼう・人参 きゃべつ・小松菜
12	土	・スープスパゲティ・かぼちゃサラダ・鉄強化チーズ・フルーツ	せんべい・ビスケット	ベーコン 豆乳	スパゲティ	小松菜・きゅうり 玉ねぎ・かぼちゃ
14	月	・チキンカレーライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨーグルト・フルーツ	せんべい・ビスケット	鶏肉	じゃがいも・ごま 上新粉・薄力粉	人参・しめじ コーン・きゃべつ
15	火	・スパゲティナポリタン・かぶとベーコンのスープ ・三色野菜ののり和え・フルーツ	ひじきおにぎり	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ 押し麦・ごま	ピーマン・人参 小松菜・かぶ
16	水	・ご飯・ジュリエンスープ・さつまいもコロケ・しょうゆフレンチ・フルーツ	せんべい・ビスケット	ベーコン・豚挽肉 鶏卵	さつまいも 小麦粉・パン粉	ごぼう・人参 玉ねぎ・きゃべつ
17	木	・ご飯・えのき茸と切り干し大根の味噌汁・厚揚げ豆腐の卵とじ ・ポテトサラダ・フルーツ	ポテトおやき	鶏卵・厚揚げ豆腐 油揚げ・鶏挽肉	じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ・小松菜 人参・えのき茸
18	金	・ご飯・豚汁・さつま揚げと大根の甘辛煮・彩り野菜のごま和え・フルーツ	さつまいもクッキー	豚肉・豆腐 さつま揚げ	じゃがいも さつまいも・ごま	大根・人参・ごぼう 小松菜・もやし
19	土	・煮込みうどん・五目みそきんぴら・鉄強化チーズ・フルーツ	せんべい・ビスケット	豚肉・油揚げ さつま揚げ	うどん じゃがいも	白菜・人参 小松菜
21	月	・ご飯・ふわふわスープ・大根と鶏肉のカレートマト煮 ・スイートポテトのツナマヨ焼き・フルーツ	せんべい・ビスケット	鶏卵・鶏肉・豆乳 ツナ(油漬け)	パン粉・小麦粉 さつまいも	大根・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ
22	火	・ご飯・豆腐と小松菜の味噌汁・魚と野菜のホイル包み焼き ・切り干し大根の含め煮・フルーツ	せんべい・ビスケット	豆腐・魚 油揚げ	-	ピーマン・人参 小松菜・玉ねぎ
24	木	・ご飯・きゃのこ汁・ひじき入り厚焼き卵・とんぶり納豆・フルーツ	おかかおにぎり	鶏卵・鶏卵・納豆 厚揚げ豆腐	里芋・ごま 押し麦	ごぼう・玉ねぎ 大根・人参・しめじ
25	金	・ご飯・豆乳ごまみそ鍋・さつまいもとベーコンのマヨ炒め ・わかめふりかけ・フルーツ	ふわふわ中華まん	豚肉・豆乳 ベーコン・牛乳	さつまいも ごま	白菜・人参・ねぎ しめじ・ごぼう
26	土	・ジャージャー焼きうどん・コンソメスープ・鉄強化チーズ・フルーツ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 ベーコン	うどん・ごま じゃがいも	人参・もやし 椎茸・玉ねぎ
28	月	・ご飯・石狩汁・ポークウインナーソテー・ダブルポテトのころころサラダ ・フルーツ	せんべい・ビスケット	鮭・豆腐・鶏卵 ポークウインナー	ごま・じゃがいも さつまいも	人参・大根・椎茸 小松菜・玉ねぎ
29	火	・ご飯・白菜としめじの味噌汁・魚の香り揚げ・五目焼きビーフン・フルーツ	しっとりさつまいも ケーキ	油揚げ・魚 鶏挽肉	ピーン さつまいも	白菜・人参・ねぎ きゃべつ・しめじ
30	水	・ご飯・中華スープ・豚肉の韓国風炒め・人参ともやしのナムル・フルーツ	シークレット せんべい	豚挽肉	ごま・春雨 上新粉	人参・ねぎ 小松菜・もやし

楽しかったクッキング

以上児の子ども達さがつま芋でスイートポテトを作りました。とても楽しくおいしかったようなので、作り方を紹介します。

- ① さつま芋の皮をむいて輪切りにし、10分くらい水にさらす。
- ② 水をきって耐熱容器に入れラップして600wで6分30秒程レンジでチンします。
- ③ ボールに入れてマッシャーでつぶす。
- ④ 砂糖30g牛乳30cc溶かしバター20gを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ポリ袋に分けて袋の上から手で揉む。
- ⑥ ポリ手袋をして、形を整えアルミカップに入れる。
- ⑦ 卵黄1個分をはけで塗る。
- ⑧ トースターで10分焼いて出来上がり。

親子でクッキングしてもいいですね。

