



# 給食だより



令和6年11月

昼 食			3時のおやつ		朝のおやつ (ひよこ組)		
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
●1	金	ひじきの炒り煮 チップスサラダ	バナナ	ミルク	チーズケーキ	牛 乳	野菜バー
2	土	五目豆のカレー煮 豆乳スープ		〃	ベジたべる	〃	バナナ
5	火	鶏肉のオレンジ焼き スパゲティサラダ すまし汁		〃	源氏パイ	〃	ビスケット
●6	水	きんぴら炒め なます サバの照り焼き		〃	レモンケーキ	〃	ジャムトースト
▲7	木	ミートスパゲティ コールスローサラダ		〃	アスパラガスビスケット	〃	かっぱえびせん
●8	金	筑前煮 ごま和え		〃	フライドポテト	〃	バナナ
9	土	松風焼き カミカミサラダ すまし汁		〃	キャラメルコーン	〃	ミレービスケット
11	月	えび入りかき揚げ ひじきの酢の物 かきたま汁		〃	焼きおにぎり	〃	ビスケット
12	火	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁		〃	ウイナーパン	〃	動物ポーロ
●13	水	切り干し大根の炒め煮 春雨の中華風サラダ	パイナップル	牛 乳	ムーンライト	〃	ジャムトースト
14	木	チーズササミフライ ポテトサラダ 春雨スープ		ミルク	ブリッツ	〃	サッポロポテト
●15	金	鶏肉と厚揚げの味噌煮 もやしの酢の物		〃	メロンパン風	〃	バナナ
▲16	土	焼きそば わかめスープ		〃	サッポロポテト	〃	アスパラガスビスケット
18	月	マカロニグラタン 野菜スープ		〃	お好み揚げ	〃	せんべい
19	火	赤魚のバーベキュー風 大根サラダ すまし汁		〃	せんべい	〃	ビスケット
●20	水	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		〃	どら焼き	〃	ジャムトースト
▲21	木	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		麦 茶	ソフル	〃	かっぱえびせん
22	金	遠足 (愛情弁当)			おやつ		
25	月	クリームシチュー マカロニサラダ		ミルク	ドーナツ	牛 乳	ビスケット
26	火	サバのみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		〃	ビスコ	〃	動物ポーロ
●27	水	肉じゃが 紅白なます 納豆		〃	ゼリー	〃	ジャムトースト
▲28	木	ちゃんぽん汁 ごま和え		〃	りんご・動物ポーロ	〃	サッポロポテト
●29	金	マーボー豆腐 ごぼうサラダ		〃	おさつチップス	〃	バナナ
30	土	親子丼 中華きゅうり みそ汁		〃	バーベQ味	〃	ミレービスケット

●：玄米給食の日 ▲：麺類の日 ◎：行事食の日

## 【 カミカミサラダ 】

材料 (1人分)

- さつま芋・・・20g：とうもろこしサイズのサイコロにカット。水でさらして油で揚げる。
- きゅうり・・・15g：とうもろこしサイズのサイコロにカット (園では蒸しています)。
- 人参・・・6g：とうもろこしサイズのサイコロにカット (園では蒸しています)。
- とうもろこし・・・4g：(園では蒸しています)
- ハム・・・5g：(園では蒸しています)
- マヨネーズ・・・5g
- みそ・・・0.5g
- 薄口醤油・・・0.5g

作り方

Aのボールに、下処理した材料を入れて混ぜ合わせて出来上がり (野菜類の水分はなるべくきってください)。

※とうもろこしの代わりに大豆 (水煮・蒸し大豆) でもいいですよ。



《 10月の誕生会メニュー 》  
わかめの混ぜ込みおにぎり  
ハンバーグ・アンパンマンポテト  
人参グラッセ・ポテトサラダ  
コーンスープ・ぶどうゼリー