



# 11月献立



2021年度11月予定献立表

ひまわり第2保育園

\* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
ごはん 魚の味噌焼き あらめのごまマヨサラダ すまし汁 1	ごはん れんこん入りつくね 柿なます 味噌汁 2	文化の日  3	ごはん がんもの煮物 人参のおかか和え 刻み昆布の煮物 すまし汁 4	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 味噌汁 5	そぼろごはん 味噌汁 6
切り干しおにぎり・昆布・お茶	芋あん利休まんじゅう いりこ・お茶		さつまボール・するめ・牛乳	きな粉団子・いりこ・牛乳	レーズンパン・するめ・お茶
ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 蒸しブロッコリー すまし汁 8	ごはん 厚揚げとれんこんの煮物 キャベツのしらす和え 味噌汁 9	ごはん 魚の醤油こうじ焼き 白和え 豆乳クリームスープ 10	ごはん おからナゲット 干し大根の酢の物 すまし汁 11	ごはん 肉じゃが ほうれん草と もやしの浸し 味噌汁 12	中華おこわ すまし汁 13
いちじくケーキ・昆布・牛乳	昆布おにぎり・いりこ・お茶	小豆団子・するめ・お茶	さつま芋おはぎ・昆布・お茶	大学芋・いりこ・牛乳	かぼちゃパン・昆布・お茶
ごはん 鶏肉とさつま芋の 甘辛炒め キャベツの酢の物 味噌汁 15	小豆ごはん 高野の煮物 ごぼうサラダ すまし汁 16	お弁当の日  17	ごはん 厚揚げの中華炒め さつま芋のグリル焼き 味噌汁 18	ごはん 豆腐ステーキ (きのこあんかけ) 里芋のごま味噌煮 鶏団子とキャベツのスープ 19	焼きのりのおにぎり 鶏汁 20
青菜おにぎり・いりこ・お茶	スイートポテト・昆布・牛乳	芋あんおやき・いりこ・牛乳	みたらし団子・するめ・お茶	梅海苔巻き・昆布・お茶	ほうれん草パン・するめ・お茶
ごはん 魚の塩焼き 大根の煮物 ごま味噌汁 22	勤労感謝の日  23	ごはん 高野と干し大根の煮物 刻み昆布のサラダ すまし汁 24	ごはん 手羽元のグリル焼き 干大根と あらめの酢の物 さつま芋の煮物 味噌汁 25	ごはん 煮魚 ブロッコリーののり和え 煮豆(金時豆) そうめん汁 26	チャーハン 中華スープ 27
マカロニきな粉・みかん・牛乳		蒸かし芋・みかん・お茶	ごまじゃこおにぎり・昆布・お茶	ジャムサンドパン いりこ・牛乳	黒糖パン・昆布・お茶
ごはん 魚のパン粉焼き 納豆サラダ 豆乳みそ汁 29	ごはん さつま芋コロッケ あらめの煮物 味噌汁 30				
焼き芋・昆布・牛乳	ごはんおやき・するめ・お茶				

## みそが出来ました！

そう組が去年の12月に作ったみそが出来ました。きりん組の時に「そう組の運動会の時にできるがー」と楽しみにこの日を迎えました。

蓋を開ける瞬間、「わ〜！！味噌が出来とる〜！！」「いいにお〜い」と言ったり、「茶色に変わってるね」と色や匂いの変化に気づく子どももいましたよ。

できたてのみそは、おやつの際に、おにぎりにのせて食べました。「しょっぱいけどおいしい」とおかわりをして沢山食べていました。頑張ったみそを食べて、運動会ではみんなが素敵な姿を見せてくれました。

次の週からはそう組が作ったみそを使って給食を作っています。「おいしい〜」とどのクラスも大人気です。

きりん組も今年の冬に味噌つくりを予定しています。作業行程も多く、力仕事ですが、みんな協力しておいしい味噌を作りましょう！

## 実りの秋到来！

先月は、そう組は西浜の芋ほり、りす組からきりん組は、畑の芋ほり、きりん組は散歩先で拾った栗を食べるなど、秋ならではの体験をすることができました。

掘ったさつま芋は、クラスごとでクッキングも予定しています。「焼き芋がいいな〜」「スイートポテトがいいな〜」などと、ワクワクしていますよ！給食でも、さつまいもを使った献立を多く取り入れています。子どもたちの”おいしい”の反応が楽しみです。



## ～旬の食材 ブロッコリーを使って～

 ブロッコリーに含まれるビタミンCは、レモンの2倍！免疫力を高める効果があるので、風邪もひきにくい！これからの時期に大活躍の食材です。

子どもたちに「ブロッコリーをお家でどうやって食べるの？」と尋ねると、多くの子が「マヨネーズつけて食べる！」と答えてくれます。マヨネーズも美味しいけれど、和え物にしたり、炒めたり、てんぷらにしたり、スープに入れたり…色々な方法で味わって食べることができますよ。

いつもの和え物で…

☆しょうゆ + ごま、のり、かつお節、しらす



☆ごま油を加えてナムルに！



☆さっと茹でた物を油で炒めて、ソテーに！卵でとじて美味しいですよ。

☆天ぷらにするときは、下茹で不要！衣をつけてあげると程よく火が通ります。

☆茹でたものを、シチューの彩りにいれるとより美味しそうに仕上がります！