

# 11月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (火)	ごはん ペーコンスープ エビと豆腐の炒め物 枝豆 果物	バナナヨーグルト	お菓子	
2 (水)	ポークカレー はんぺんスープ 和風サラダゆで卵添え 果物	プリン	お菓子	
4 (金)	ごはん 厚揚げと白菜のみそ汁 魚の照り焼き キャベツのごま和え 果物	みたらし団子 牛乳	お菓子	
5 (土)	ナポリタンスパゲティ キャベツスープ 果物	パン 牛乳		
7 (月)	ごはん 油揚げとわかめのみそ汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 果物	鶏そうめん	お菓子	
8 (火)	ごはん 石狩汁 ツナとにらの卵とじ 果物	せんべい 牛乳	お菓子	
9 (水)	わかめごはん もやしとわかめのみそ汁 ポークビーンズ 果物	和風スパゲティ 牛乳	お菓子	
10 (木)	玄米ロール 白菜クリームスープ 鶏肉ソテー ブロッコリーおかか和え 果物	ヨーグルト	お菓子	
11 (金)	ごはん わかめとふのみそ汁 洋風おでん 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
12 (土)	ラーメン ソーセージ 果物	ラスク 牛乳		
14 (月)	ごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁 魚のごま揚げ ひじき炒め煮 果物	ゆでいも 牛乳	お菓子	
15 (火)	カレーピラフ 玉子スープ チーズハンバーグ ゆで野菜添え 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
16 (水)	ごはん イタリアンスープ 魚のムニエル マカロニサラダ 果物	メロンパン 牛乳	お菓子	
17 (木)	ごはん じゃがいもと油揚げのみそ汁 マーボー豆腐 果物	ゼリー	お菓子	
18 (金)	ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏団子入りすき焼き 果物	りんごケーキ 牛乳	お菓子	
19 (土)	カレーうどん ゆで卵 果物	お菓子 牛乳		
21 (月)	ごはん ハヤシチュー ブロッコリーサラダ 果物	干しいも 牛乳	お菓子	
22 (火)	かぼちゃカレー 大根スープ キャベツのコールスロー 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
24 (木)	玄米ロール 玉子スープ ぎゅうぎゅう焼き 果物	プリン	お菓子	
25 (金)	豚丼 油揚げとえのきのみそ汁 ひじきの煮物 果物	フォカッチャ 牛乳	お菓子	
26 (土)	鶏そうめん しゅうまい 果物	ヨーグルト		
28 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 和風玉子焼き ほうれん草のおひたし 果物	肉まん 牛乳	お菓子	
29 (火)	玄米ロール えのきスープ チキンマレード焼き もやしソテー 果物	ビスケット ヨーグルト	お菓子	
30 (水)	ごはん 春雨スープ ジャーマンオムレツ ゆで野菜 果物	みそにゆうめん	お菓子	

\*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

## 材料(4人分)

甘塩ざけ 1切れ  
 じゃがいも 2個  
 玉ねぎ 1/4個  
 にんじん 1/2本  
 万能ねぎ 3本  
 みそ 大さじ2  
 水 4カップ  
 「ほんだし」小さじ1

## 鮭の石狩汁の作り方

(1)さけはひと口大に切る。じゃがいもは皮をむいて4~6つに乱切りにし、玉ねぎは1cm幅に切る。にんじんは乱切りにする。万能ねぎは3cm長さに切る。

(2)鍋に水、「ほんだし」小さじ1/2、(1)のさけ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじんを入れて、中火にかける。

(3)沸騰したら弱火にし、アクを取り、(2)のじゃがいもがやわらかくなるまで20分煮る。

(4)さけから塩気が出るので味を見てみそを溶き入れ、「ほんだし」小さじ1/2を加えてひと煮立ちし、(1)の万能ねぎを散らす。