

令和4年11月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土	
	1 ごはん 魚のみぞれ和え 土佐和え みそ汁 飲むヨーグルト クリームパン	2 遠足 	3 文化の日 	4 ごはん レバー入りハンバーグ キャベツとツナの和え物 みそ汁 ミルク 苺ジャムパウンドケーキ	5 ごはん ひき肉豆腐 かき玉汁 バナナ ミルク ちくわの磯辺揚げ	
	7 麦ごはん きびなごのフライ 野菜の中華和え さつま汁 ミルク フルーツカクテル	8 三色丼 カンパチナゲット けんちん汁 パナ・炸物 飲むヨーグルト ホットケーキ	9 ミルクロールパン 野菜のキッシュ コールスローサラダ クリームコンソープ ミルク おさつチップス	10 のりごはん みそおでん すまし汁 りんご ミルク サモサ	11 ごはん わかめ入り卵焼き ちりめんの酢の物 みそ汁 ミルク きなこラスク	12 納豆ごはん ちくわとひき肉の卵とじ みそ汁 みかん ミルク いももち
14 ポークカレー 南瓜のサラダ みかん ミルク せんべい	15 ごはん 納豆のかき揚げ 豚汁 ヤクルト ミルク パナクリームサンド	16 ごはん ちきんちきんごぼう みそ汁 りんご ミルク チヂミ	17 ごはん 牛肉と野菜の煮物 みそ汁 バナナ ミルク スイートポテト	18 食パン スパゲッティミートソース 野菜スープ ヨーグルト お茶 カレーおにぎり	19 ひじきごはん 魚のレモン煮 甘酢キャベツ すまし汁 おもちかえりおやつ	
21 麦ごはん 豚肉のソース焼き もやしとハムのサラダ 具だくさんスープ ミルク 焼き芋	22 ごはん 魚のカレー揚げ 三色サラダ わかめスープ ミルク お好み焼き	23 勤労感謝の日 	24 納豆ごはん かみなり豆腐 みそ汁 バナナ ミルク 塩パン	25 ミルクロールパン ひき肉のマカロニチュー さつまいものサラダ ヨーグルト お茶 ちりめん卵おにぎり	26 のりごはん 肉うどん キャベツの甘酢和え みかん ミルク カステラ	
28 ごはん 八宝菜 中華スープ りんご ミルク 南瓜ケーキ	29 プルコギ丼 青菜と豆腐のスープ ヤクルト ミルク ゆで卵・クラッカー	30 ひじきごはん 魚の香味焼き 納豆の和え物 みそ汁 ミルク 豆腐団子	~姿勢について~ 正しい姿勢で食べることのメリット ☆消化吸収が良くなる！ (正しい姿勢での食事は内臓がスムーズに働きます。) ☆歯並びや噛み合わせが良くなる！ (例えばテレビを見るために顔が横に向いている状態だと、片噛みになりやすく、顎がずれやすくなります。)			

★献立紹介★「わかめおにぎり」お肉も入っており、食べ応えのあるおにぎりです🍙

【材料】(3~5歳児1人分)

ごはん 70g 乾燥わかめ 0.4g 豚ひき肉 8g 乾し椎茸 0.3g
 炒め油 適量 三温糖 1g 濃口醤油 0.5g 薄口醤油 1.5g



【作り方】

- ①わかめは水で戻し、食べやすい大きさに刻む。乾しいたけも水で戻し、みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、乾しいたけ、わかめを入れ、調味料を入れて炒め煮にする。
- ③炊いたごはん②を混ぜて、おにぎりにする。