



11月正光乳児保育園献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
10時のおやつ	クラッカー		クラッカー	クラッカー	牛乳	クラッカー
昼食 主食	ご飯		麦ご飯	麦ご飯	ご飯	
主菜	豆腐ハンバーグ	文化の日	肉団子の酢豚風	切干大根の卵とじ	魚の味噌煮	親子丼
副菜	きのこのマリネ 麩の味噌汁		中華スープ フルーツ	ふのりの味噌汁 フルーツ	干草和え 若芽の清汁	なめこ汁
3時のおやつ	牛乳 フレンチトースト		おかかおにぎり	牛乳 さつま芋チップス	煮豆	牛乳 パン
日	9	10	11	12	13	14
10時のおやつ	クラッカー	フルーツ	クラッカー	クラッカー	クラッカー	
昼食 主食	ご飯		ご飯	さつま芋ご飯	ご飯	
主菜	スープスパゲティ	お弁当の日	蒲焼き	きのこのキッシュ	鶏の酢醤油煮	炊き込みご飯
副菜	ポークビーンズ チーズ		酢の物 南瓜の味噌汁	野菜スープ フルーツ	おかか和え 豆腐の清汁	味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 小魚おやき	牛乳 カレーまん	みたらし団子	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 ココアクッキー	おかき
日	16	17	18	19	20	21
10時のおやつ	クラッカー	クラッカー	クラッカー	チーズ	牛乳	クラッカー
昼食 主食	麦ご飯	ご飯	ご飯	麦ご飯	ご飯	
主菜	つみれ汁	麻婆高野	魚のチリソースかけ	チャプチェ	鶏のピカタ	肉うどん
副菜	金平蓮根 チーズ	かき玉汁 フルーツ	ゆかり和え 若芽の味噌汁	華風スープ フルーツ	ツナサラダ もやしの清汁	フルーツ
3時のおやつ	牛乳 チョコバナナマフィン	牛乳 ホットドック	牛乳 黄粉ホットケーキ	牛乳 ポンデケージョ	焼き芋	牛乳 パン
日	23	24	25	26	27	28
10時のおやつ		クラッカー	クラッカー	フルーツ	クラッカー	クラッカー
昼食 主食		コーンライス	麦ご飯	ご飯	ご飯	
主菜		イカと春雨の中華炒め	コロッケ	魚のガーリック焼き	おでん	吹き寄せおこわ
副菜	勤労感謝の日	ふわふわスープ フルーツ	ほうとう汁 フルーツ	シーザーサラダ オニオンスープ	フルーツ	豆腐の味噌汁
3時のおやつ		牛乳 黒糖蒸しパン	じゃこチーおにぎり	ジョア パン	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 パン
日	30					
10時のおやつ	クラッカー					
昼食 主食	麦ご飯					
主菜	大根おろしすいとん					
副菜	納豆和え チーズ					
3時のおやつ	丸かじりりんご				※都合により変更となる場合があります。	

◎ 旬の大根を食べよう！

一年を通じて出回っている野菜ですが、旬は冬で春から夏のは辛味が強く、逆に秋から冬の大根はみずみずしくて甘味が増しています。大根は部位によって味や食感が違うので、料理にあわせて使い分けましょう。

大根は、葉も皮も捨てることのないエコ野菜です。

一本使い切りメニューで、様々な味、食感を体験させたいですね◎



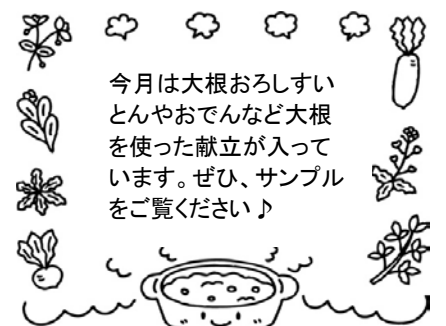
部位別
おすすめ料理

上の方・・・土から出ている部分。
寒さに耐えられるよう甘くなる。
☆サラダ・大根おろしなど

真ん中・・・甘み辛みのバランス
がよく、料理を選ばずに使える。
☆おでん・煮物

葉・ビタミンやカルシウムは根
より豊富。油と相性抜群。
☆炒め物・ふりかけ

下の方・・・皮が厚く辛みが強い
が天日干しすると辛みが飛ぶ。
☆味噌汁・漬物



今月は大根おろしすいとんやおでんなど大根を使った献立が入っています。ぜひ、サンプルをご覧ください♪