



# 25年11月 献立表



日		未満児おやつ	昼食	3時のおやつ
1	金	牛乳 なし	いろいろパン・照り焼きチキン・さつまいものサラダ・大根スープ・柿	牛乳 クッキー
2	土	牛乳 りんご	とりにくうどん・さつまいもの天ぷら・柿	牛乳 菓子
5	火	牛乳 ぶどう	スパゲティミートソース・かぶのスープ・バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン
6	水	牛乳 りんご	関東煮・かつおのごま和え	りんごジュース 豆乳もち
7	木	牛乳 りんご	炒り鶏・はんぺんのすまし汁・みかん	牛乳 やきいも
8	金	牛乳 バナナ	かき揚げ・ポイルキャベツ・プチトマト・チンゲン菜のみそ汁	牛乳 するめ 菓子
9	土	牛乳 ぶどう	やきそば・コンソメスープ・りんご	牛乳 菓子
11	月	牛乳 バナナ	里芋と大豆のカレー煮・ブロッコリーサラダ・りんご	ヨーグルト 菓子
12	火	牛乳 りんご	手作りお弁当	醗酵乳 パームクーヘン
13	水	牛乳 みかん	白身魚のフリッター・ブロッコリー・いも汁	牛乳 マカロニあべかわ
14	木	牛乳 なし	大豆ごはん・小魚和え・かぼちゃのみそ汁	牛乳 大学いも
15	金	牛乳 バナナ	ドライカレー・わかめスープ・りんご	牛乳 ミニフィッシュ 菓子
16	土	牛乳 ぶどう	ホットドック・和風スープ・りんご	牛乳 菓子
18	月	牛乳 チーズ	さつまいものコロッケ・レタス・プチトマト・野菜スープ	牛乳 クラッカー
19	火	牛乳 りんご	和風スパゲティ・豆腐スープ・柿	牛乳 やきいも
20	水	牛乳 バナナ	煮魚(ごぼう)・みそけんちん汁・みかん	牛乳 チーズ 菓子
21	木	牛乳 なし	コッパン・パンクインシチュー・フレンチサラダ・柿	牛乳 あられ
22	金	牛乳 ぶどう	魚のからあげ・ブロッコリー・プチトマト・里芋のみそ汁	牛乳 せんべい
25	月	牛乳 りんご	肉だんごスープ・さつまいものサラダ・みかん	牛乳 おからせんべい
26	火	牛乳 バナナ	五目うどん・金時豆甘煮・りんご	牛乳 ツナサンド
27	水	牛乳 りんご	鮭の塩焼き・ごま和えだいこん・豆腐のすまし汁・みかん	醗酵乳 れんこんチップ
28	木	牛乳 バナナ	いもご飯・豚肉のしょうが焼き・大根のみそ汁	牛乳 あられ
29	金	牛乳 ぶどう	エビフライ・ブロッコリーカリフラワー・チンゲン菜スープ・生パイン	お楽しみ
30	土	牛乳 バナナ	にゅうめん・かぼちゃの天ぷら・りんご	牛乳 菓子

10月の好評だった献立  
れんこんハンバーグ



材料	分量(3歳以上児4人分)	《タレ》	
豚ミンチ	160g	砂糖	小さじ1強
塩	少々	しょうゆ	小さじ2
しょうが	1かけ	みりん	小さじ1弱
豆腐	30g	水	小さじ1
れんこん	40g	水溶き片栗粉	適量
パン粉	2/3カップ	※調味料を加熱し、とろみをつける。	
油	適量		

## 作り方

- ① れんこんは、皮をむき、荒みじんにし、水にさらす。
- ② しょうがはすりおろす。豆腐は水切りする。
- ③ 材料を混ぜ合わせよくこねる。
- ④ ③を形成し、フライパンに油をひいて焼く。
- ⑤ タレをかける。

☆れんこんの食感がくせになる！！  
☆卵を使っていないので、アレルギー  
の子も安心です！