

11月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 (さくら組クッキング) おにぎり 秋刀魚焼き 豚汁 みかん ごま団子 昆布 お茶	2 ごはん 炒り鶏 もやしのナムル みそ汁 マカロニきなこと 野菜 牛乳	3 文化の日 	4 和風スパゲティ ワカメスープ 菓物 いりこ お茶
6 ごはん 鶏手羽元の照り煮 ニラともやしの浸し みそ汁	7 お弁当の日 	8 ごはん 魚のさっぱり焼き 柿なま酢 みそ汁	9 鮭ときのこの 炊き込みごはん がんとごぼうの煮物 糸昆布の炒め物 みそ汁	10 ごはん 煮魚 里芋のみそ和え ワカメスープ	11 そばろごはん みそ汁
むかごおにぎり 野菜 お茶	さつま芋大福 昆布 牛乳	蒸し里芋 果物 お茶	さつま芋の重ね煮 いりこ お茶	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	パン 昆布 お茶
13 ごはん 麻婆豆腐 糸こんにゃくと もやしの酢の物 みそ汁	14 ごはん 里芋コロッケ 干し大根の煮物 みそ汁	15 ごはん 厚揚げの甘酢炒め アラメの煮物 すまし汁	16 ごはん イカと里芋の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	17 里芋ごはん 高野と糸昆布の煮物 大根スティック みそ汁	18 鮭ごはん みそ汁
焼き芋 いりこ 牛乳	黒豆おにぎり 野菜 お茶	きなご団子 昆布 お茶	ごまじゃごおにぎり 野菜 お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	菓物 いりこ お茶
20 豚肉うどん おから 蓮根の煮物	21 ごはん 魚のごま揚げ 煮豆 人参の煮物 みそ汁	22 大根菜ごはん 厚揚げと里芋の煮物 大根の酢の物 みそ汁	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 焼き鯖と白葱の煮物 こんにゃく田楽 すまし汁	25 (バザー前日準備) パン みかん 牛乳
干し大根のおにぎり 野菜 お茶	大学里芋 いりこ お茶	すいとん汁 お茶	ごはん 焼き鯖と白葱の煮物 こんにゃく田楽 すまし汁	チキンライスおにぎり いりこ お茶	ぶかし芋 昆布 お茶
27 ごはん 魚の竜田焼き もやしのソテー そうめん汁	28 ごはん 高野と干し大根の煮物 里芋の海老マヨ和え みそ汁	29 ごはん 肉じゃが アラメの炒め物 みそ汁	30 ごはん 豆腐ステーキ 大根と昆布の煮物 シチュー ぜんざい 昆布 お茶 	お知らせ ・1日(水) さくら組クッキング (秋刀魚焼き) ・7日(火) お弁当の日 【忙しいと思いますが よろしくお願ひします。】 ・26日(日) どんぐり祭り	
ぶかし芋 いりこ 牛乳	塩おにぎり 野菜 お茶	大根海苔巻 野菜 お茶	ぜんざい 昆布 お茶		

運動会も終わり、季節が秋から冬へ変わろうとしています。日が暮れるのが早くなるとともに、寒さも増し、朝布団から出たくないのは私だけでしょうか。今月は冬野菜が登場してきます。子どもたちがどんな顔をして食べてくれるのか楽しみです。

秋刀魚食べたよ!!



秋刀魚をイワシ・アジなど色々な魚に替えて作っても美味しいですよ。



<秋刀魚の甘辛焼き> 3人分



秋刀魚 3尾
長ねぎ 15cm
生姜 1かけ
いりごま 大さじ1

☆しょうゆ 大さじ3 ☆砂糖 大さじ1

☆みりん 大さじ1 ・酒 大さじ1

片栗粉 大さじ2 ・油

①秋刀魚…3枚におろし酒をふっしておく。

長ねぎ…小口切りにする。

生姜…みじん切りにする。

②秋刀魚の水分をキッチンペーパーでとり、片栗粉をまぶす。

③フライパンに多めの油をひき、生姜を入れ、秋刀魚を焼く。

(焦げ目がつくくらいでOK!!)

④キッチンペーパーで油を拭きとり、フライパンに☆の調味料を入れ煮立たせる。

⑤汁気がなくなってきたら長ねぎを散らす。

⑥最後にごまをふって出来上がり。