

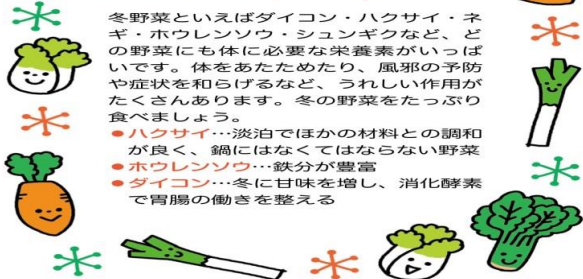


# 平成28年度 11月 きゅうしょくだより

平成28年10月31日  
島之内保育園

曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	7 21	チキンカレーライス フルーツサラダ	牛乳 プリン クラッカー	牛乳 せんべい
火	8 22	ごはん 魚の塩焼き 添) きゅうり 卵入り卵の花炒め かぼちゃのみそ汁	お茶 リゾット	ヨーグルト
水	9	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 添) トマト ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 果物 ( バナナ )
木	10 24	ごはん 魚のハワイアンソース ほうれん草の納豆あえ えのきのみそ汁	牛乳 果物 (みかん) かりんとう	ヨーグルト
金	11 25	ごはん けんちん汁 レバーの甘辛煮 ひじきの白和え	ミルクココア チーズ りんご	牛乳 卵ボーロ
土	12 26	木の葉丼 甘酢きゃべつ 果物 ( みかん )	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子
月	14 28	ごはん 大根のみそ煮 きゅうりの酢の物 お麩のすまし汁	(14日) おにぎり・漬物(クッキング) (28日) せんべい・フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ
火	1	ごはん 魚のきのこあんかけ 野菜サラダ コーンスープ	ミルク 果物 (オレンジ) 黒棒	ヨーグルト
水	2・16・30	ごはん すき焼き風煮 もやしのみそ汁 果物 (みかん)	牛乳 卵サンドイッチ	牛乳 せんべい
木	17	ごはん もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぶのみそ汁	ミルク 果物 (りんご) ビスケット	牛乳 コーンフレーク
金	4 18	ごはん 筑前煮 大根のサラダ かきたま汁	牛乳 大学芋	ヨーグルト
土	5 19	クリームスープスパゲティ ブロッコリーとコーンと和え 果物 (オレンジ)	牛乳 果物 (バナナ)	パン 牛乳 お菓子
誕生会	29 (火)	チキンライス・白身魚のフライ 和風スパゲティ・キャベツと卵のサラダ かぼちゃのミルクスープ	牛乳 菓子 果物	ヨーグルト
15 (火)		べんとうの日		牛乳

## うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



## 今月のメニュー

もみじ揚げ・ポパイスープ・魚のきのこあんかけ

<もみじ揚げの作り方> (4人分)  
水煮大豆60g、ひじき(乾)小さじ4、人参30g、青しそ4枚、玉ねぎ1/4個、しらす干し大さじ2、クリームコーン30g、卵1/2個、小麦粉大さじ4、塩

- ① 大豆は洗う。
- ② ひじきは水に戻しておく。
- ③ 人参、青しそ、たまねぎは千切りにする。
- ④ クリームコーン、卵、小麦粉を混ぜ合わせ衣を作る。
- ⑤ ④に大豆、ひじき、③の材料としらす干し、塩少々を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 中温の油に⑤の形を整えながら入れていく。