



# 11月 予定献立表

日付	曜日	昼食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	金曜	麦ご飯 鮭のホイル焼き 炒り豆腐 すまし汁 いりこ	牛乳 スイートポテト	牛乳	野菜サラダ	お粥 鮭の蒸し焼き 炒り豆腐 スープ フルーツ
2日	土曜	チャンポン フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照焼き	そうめん フルーツ
4日	月曜	振替休日				
5日	火曜	ジャムパン 魚のピカタ 野菜添え スープ フルーツ	おにぎり	牛乳	さつま芋のオレンジ煮	お粥 魚のピカタ 蒸し野菜 スープ フルーツ
6日	水曜	麦ご飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 いりこ	スキムミルク バナナ	牛乳	高野豆腐煮	お粥 鶏肉の味き 和え物 スープ フルーツ
7日	木曜	ポークカレー 野菜添え フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	チーズ	お粥 ポークカレー サラダ フルーツ
8日	金曜	麦ご飯 すりみバーグ 肉じゃが 味噌汁 いりこ	牛乳 人参蒸しパ	牛乳	ひじきの和え物	お粥 魚の蒸し煮 肉じゃが スープ フルーツ
9日	土曜	きのこクリームスパゲティ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	煮魚	和風スパゲティ フルーツ
11日	月曜	白パン グラタン トマトサラダ フルーツ スープ	牛乳 お菓子	牛乳	南瓜煮	お粥 鶏肉の照りき 和え物 スープ フルーツ
12日	火曜	麦ご飯 コロッケ 野菜添え すまし汁 いりこ	ヨーグルトケーキ	牛乳	マカロニソテー	お粥 肉団子 サラダ スープ フルーツ
13日	水曜	麦ご飯 魚のにんにく風味焼き 春雨とひき肉のソテー 味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳	レバーのきな粉まぶし	お粥 煮魚 野菜の煮物 スープ フルーツ
14日	木曜	さつま芋ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 すまし汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	トマト	芋粥 豚肉煮 豆腐煮 スープ フルーツ
15日	金曜	麦ご飯 魚のケチャップ煮 しらすの酢の物 すまし汁 いりこ	牛乳 たまごサン	牛乳	ウインナーソテー	お粥 魚のトマト煮 蒸し野菜 スープ フルーツ
16日	土曜	焼きそば フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	厚揚げ煮	うどん フルーツ
18日	月曜	きなこパン 鶏肉のバーベキューソース焼き 春雨サラダ スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	スクランブルエッグ	お粥 鶏肉の照焼き サラダ スープ フルーツ
19日	火曜	麦ご飯 魚のゴマ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 いりこ	プリン	牛乳	白和え	お粥 魚の照焼き ひじき煮 スープ フルーツ
20日	水曜	麦ご飯 厚揚げのはさみ煮 野菜添え 味噌汁 いりこ	スキムミルク バナナ	牛乳	里芋の煮物	お粥 鶏肉団子 和え物 スープ フルーツ
21日	木曜	コーンライス ハンバーグ キャベツの梅和え すまし汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	茄子の炒め煮	野菜お粥 ハンバーグ サラダ スープ フルーツ
22日	金曜	麦ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 すまし汁 いりこ	牛乳 ココアケー	牛乳	スパゲティサラダ	お粥 魚の味噌煮 大根煮 スープ フルーツ
23日	土曜	勤労感謝の日				
25日	月曜	白パン 魚のチーズ焼き ツナサラダ スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	ピーマンのソテー	お粥 魚のチーズ焼き サラダ スープ フルーツ
26日	火曜	麦ご飯 ささみフライ じゃが芋のオープン焼き すまし汁 いりこ	フルーツゼリー	牛乳	野菜サラダ	お粥 ささみ煮 こふき芋 スープ フルーツ
27日	水曜	麦ご飯 魚のサクサク焼き 卵の花炒め 味噌汁 いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	煮豆	お粥 魚のサクサク焼き 豆腐煮 スープ フルーツ
28日	木曜	<b>お誕生会</b> チキンライス 鶏の唐揚げ風 スパゲティサラダ スープ フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	南瓜煮	鶏粥 照り焼きチキン サラダ スープ フルーツ
29日	金曜	麦ご飯 魚の照り焼き 野菜添え 豚汁 いりこ	牛乳 南瓜団子	牛乳	だし巻き卵	お粥 煮魚 じゃが芋煮 スープ フルーツ
30日	土曜	きつねうどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚のカレー煮	うどん フルーツ

## 鶏肉のバーベキューソースの作り方

・材料

鶏もも肉	50 g	A	濃口醤油	2 g
パイン缶	10 g		ケチャップ	2 g
玉葱	10 g		上白糖	0.5 g
生姜	0.5 g			

<1人分>

・作り方

- ①ボウルにパイン缶、玉葱、生姜をみじん切りにして、調味料のAを加え、よく混ぜる。
- ②①に鶏肉を加えて混ぜ、30分漬け込む。
- ③②の鶏肉を天板に並べ、漬けた野菜を鶏肉にのせて、180℃のオーブンで15分焼く  
フライパンで焼いてもよい。