

# 11月の献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯 カレイの野菜あんかけ ちくわの磯辺揚げ きのこの味噌汁	ご飯 鶏肉の酢豚風 キャベツのお浸し 春雨スープ	文化の日	ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 油揚げの味噌汁	チーズパン ミートローフ スパゲティサラダ 白菜のスープ	焼きそば 添え野菜 玉葱の味噌汁
焼き芋	コーンフレークスナック		ウインナーロール	栗まんじゅう(おまんじゅう)	クッキー
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯 焼鮭 ひじきの煮物 人参の味噌汁	三色丼 じゃこの酢の物 豆腐の味噌汁	ご飯 餃子 中華サラダ ほうれん草の味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 青菜の白和え しめじの味噌汁	クロワッサン(チーズパン) グラタン トマトサラダ 野菜のスープ	五目ラーメン 大根とツナの和え物
おさつスティック	ヨーグルト	チョコチップスコーン(クッキー)	ピザトースト	ひじきのおにぎり	バウムクーヘン
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ハヤシライス マカロニサラダ	ご飯 鯖の味噌焼き きゅうりの酢の物 かき玉汁	ご飯 和風ハンバーグ コールスロー 麩の味噌汁	ご飯 豚じゃが わかめの酢の物 大根の味噌汁	コーンマヨパン 鮭のバター焼き 温野菜 人参のスープ	豚丼 卵サラダ えのきの味噌汁
ラスク	ボンデケーキ	のり塩ポテト	おからボール	そばめし	せんべい
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯 カレイのごま醤油焼き 大豆の五目煮 さつま芋の味噌汁	勤労感謝の日	親子丼 はりはり漬け わかめの味噌汁	メロンパン エビマヨ(鶏マヨ) レタスサラダ スープ・ヤクルト	ご飯 ロースチキン 大根のサラダ 小松菜の味噌汁	お弁当日
ホットケーキ		お芋のパイ	ティラミス(ケーキ)	ヨーグルト	スティックパン
29(月)	30(火)【郷土料理】	<p>☆屋食時に果物(りんご、みかん等)を出しています。                  ☆11/25(木)はお誕生日会メニュー、30(火)郷土料理メニューです。                  ☆( )の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。                  ☆献立は都合により変更となることがあります。</p>			
ナポリタン グリーンサラダ 大根のスープ スイートポテト	ご飯 味噌カツ ブロッコリーのごま和え キャベツの味噌汁 小倉トースト				



## ☆給食だより☆

今月の目標「風邪をひかない食事をしよう！」  
 肌寒い日が増えてきました。季節の変わり目に体調を崩さないよう  
 温かい、バランスの良い食事をとりましょう。

郷土料理

### 第8回目「愛知県」



【味噌カツ】…蕎麦屋をしていた店主が、天井のたれをヒントに、「醤油で出来るなら味噌でも出来るはず」と、名古屋名物八丁味噌で作ったことが始まりです。

【ブロッコリーのごま和え】…ブロッコリーの出荷額全国2位！

【キャベツの味噌汁】…キャベツの産出額全国1位！

【小倉トースト】…大正10年頃にハイカラブームに乗りバタートーストを提供したところ、ぜんざいに浸して食べられるようになり、それを見た店主が最初からトーストに餡を乗せた小倉トーストを考案しました。

### 🍴今月のおすすめレシピ🍴

#### 味噌カツ

【材料】(5枚分)

味噌…50g みりん…50ml 砂糖…大1  
 水…80ml 豚カツ…5枚

【作り方】

1. 小鍋に味噌、みりん、砂糖を入れ、よく混ぜる。
2. 水を少量ずつ加えながら、よく混ぜる。
3. 2を火にかけ、とろみが出るまで加熱する。
4. 豚カツにかけて完成！