

# 11月の献立予定表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	チーズパン カレイのバター焼き 温野菜 玉葱のスープ	文化の日	お弁当日	そばめし 卵サラダ 大根の味噌汁
	ヨーグルト	たぬきおにぎり		小倉トースト	せんべい
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ご飯 鯖の甘辛揚げ ほうれん草のおかか和え 白菜の味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ コールスロー 麩の味噌汁	メロンパン ポテトグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	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	親子丼 はりはり漬け わかめの味噌汁	サンドイッチ バイクドポテト 野菜のスープ
焼き芋	わらび餅(ようかん)	おさつスティック	チョコチップクッキー(クッキー)	ふがし	パウムクーヘン
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
きのこごはん 焼鮭 ひじきの煮物 人参の味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 小松菜の味噌汁	チョコパン(チーズパン) オムレツ グリル野菜 キャベツのスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え じゃが芋の味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 青菜の白和え しめじの味噌汁	炒飯 トマトサラダ 中華スープ
ウインナーパン	さつま芋のグラッセ	焼きそば	レモンケーキ	ポテトトースト	クッキー
21(月)	22(火)	23(水)	24(木) 🍪	25(金)	26(土)
ご飯 カレイの磯辺焼き キャベツのお浸し 玉葱の味噌汁	スパゲティミートソース グリーンサラダ 人参のスープ	勤労感謝の日	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 牛肉ゴマ炒め じゃこの酢の物 豆腐の味噌汁	ピラフ 添え野菜 コンソメスープ
ラスク	ヨーグルト		クレープ	りんごのケーキ	ミニドーナツ
28(月)【郷土料理】	29(火)	30(水)			
 かしわ飯 がめ煮 えのきの味噌汁	ハヤシライス マカロニサラダ	ご飯 鯖の西京焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の味噌汁			
べたもち	コンソメポテト	ジャムサンド			



- ☆昼食時に果物(みかん、バナナ等)を出しています。
- ☆11/24(木)はお誕生日会メニュー、28(月)は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。

## ☆給食だより☆

### 今月の目標「寒さに負けない身体をつくろう！」

寒い季節になってきました。気温や湿度が低くなってくるとウイルスが増殖しやすくなります。身体を温める食事をとり、風邪への抵抗力を高めましょう。

#### 郷土料理

#### 第18回目「福岡県」



【かしわ飯】…炊いたご飯に、かしわ(鶏肉)と具材を煮詰めたものを混ぜた家庭料理である。現在では駅弁やコンビニ、学校給食などでも提供されており、若い世代にも親しまれています。

【がめ煮】…博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされている。筑前煮とは具材の大きさや調理法が少し異なり、正月や結婚式などお祝い事の時によく作られています。

【べたもち】…小麦粉の生産量の多い福岡では小麦を使用した料理がたくさん作られていました。そのなかでも豊前海でとれる「べた」という魚から連想され作られました。小麦粉と水をこねて茹で、きな粉をまぶしたものです。

#### 🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

#### べたもち

【材料】(2人分)  
 ・小麦粉…200g ・水…100ml ・塩…2g  
 ・きな粉…100g ・砂糖…50g

#### 【作り方】

1. 小麦粉、水、塩を耳たぶ状にまとめる。
2. めん棒で1cmの厚さに伸ばし、ひし形に切る。
3. 茹でて熱いうちにきな粉と砂糖をまぶすして完成!