



11月の予定献立表



2022年11月1日
王子町保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	朝おやつ ピザ風卵焼き ゴマジャコサラダ ブロッコリー 野菜ポッキー	朝おやつ すき焼き風煮 小松菜の胡麻和え 果物 かえり クロックムッシュ	文化の日	朝おやつ サバのタンドリー風 里芋のごまマヨサラダ 人参のグラッセ 果物 人参米粉蒸しパン	朝おやつ のこのこスパゲティ ゆで卵 果物 ぶどうゼリー
7	8	9	10	11	12
朝おやつ お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮つけ 果物 ひじきゆかりおにぎり	朝おやつ 大豆入りひじきの油炒め ツナサラダ 果物 スイートパンプキン	朝おやつ 鮭の塩こうじ焼き 蓮根のきんぴら 南瓜のチーズ焼き フルーツヨーグルト	お弁当日	朝おやつ ポークビーンズ 法蓮草としめじのソテー 果物 親子うどん	朝おやつ サンドイッチ コンソメスープ 果物 マカロニ安倍川
14	15	16	17	18	19
朝おやつ 魚のソース煮 法蓮草の白和え 人参の甘煮 果物 竹輪の磯部揚げ	朝おやつ 玄米フレークチキン 野菜のナムル 果物 赤飯おにぎり	朝おやつ 豆腐のふわふわ揚げ 大根なます ブロッコリー 石垣もち(郷土食)	朝おやつ 巣ごもり卵 さつま芋と昆布の煮物 果物 ジャコマヨトースト	朝おやつ にら豚 鉄分サラダ 果物 りんごスコーン	朝おやつ 野菜ラーメン ゆで卵 果物 大豆きなこ
21	22	23	24	25	26
朝おやつ ツナじゃが 小松菜とキノコの煮びたし 果物 ねぎ焼き	朝おやつ 豆腐ハンバーグ カミカミサラダ ブロッコリー バイクドポテト	勤労感謝の日	朝おやつ 炒り卵の中華あんかけ ひじきとチーズの和え物 果物 塩ちんすこう	おめでとう お誕生日	朝おやつ さつま芋ときのこの 炊き込みごはん かきたま汁 果物 焼き大福
28	29	30	~予定献立についてのお知らせ~ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますのでご了承ください。		
朝おやつ 八宝菜 切り昆布の当座煮 果物 豆乳もち	朝おやつ 魚の香草パン粉焼き スノーサラダ さつま芋の粉吹き 二層ムース	朝おやつ コーン入り豆乳卵スープ 野菜ソテー ししゃも 果物 りんごのホットケーキ	朝おやつ 献立 3時のおやつ		

人気メニューレシピ

《玄米フレークチキン》

材料1人分(こども) 作り方

- | | | |
|--------|-----|--|
| 鶏モモ | 60g | ①鶏モモに塩コショウする。 |
| 塩コショウ | 適量 | ②①をマヨネーズと酢を合わせたものにつける。 |
| マヨネーズ | 4g | ③玄米フレーク(軽く潰す)・粉チーズ・パン粉を混ぜ合わせたものを衣にして②に付ける。 |
| 酢 | 2g | ④オーブン180℃、13分~焼く |
| 玄米フレーク | 8g | |
| 粉チーズ | 1g | |
| パン粉 | 2g | |



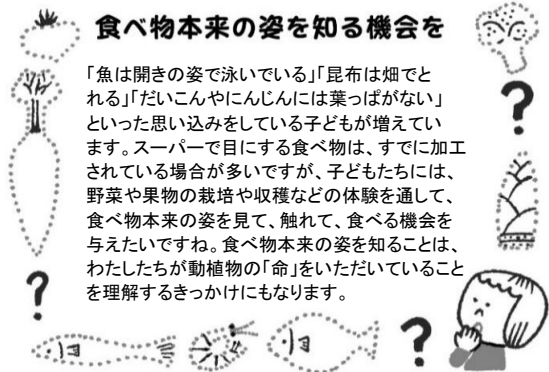
蒸しパンクッキング



子どもたちが作った担任の先生♡

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんに葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



★お誕生日会★

