

11月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	火	ウエハース・牛乳	ごはん	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー みかん缶	せんべい・ジュース
2	水	せんべいジュース	ごはん	鮭の塩焼き きんぴらごぼう なめこ汁 りんご	ミニパン・牛乳
3	木			文化の日	
4	金	卵ボーロ・牛乳	パン	ハムカツ フレンチサラダ 卵スープ(卵・玉ねぎ・豚肉)	動物ビスケット・牛乳
5	土			(ドーナツ・牛乳)	
7	月	せんべいジュース	ごはん	ササミフライ 春雨サラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	チョコ蒸しパン・牛乳
8	火	ビスケット・牛乳	ごはん	餃子スープ バンバンジーサラダ りんご	ふ菓子・牛乳
9	水	ふ菓子・牛乳	ごはん	煮魚 ひじきの田舎風 みそ汁(卵・玉ねぎ)	バナナ
10	木	バナナ・牛乳	めん	焼きそば ウインナー オニオンスープ	ヨーグルト
11	金	プリッツ・牛乳	パン	コロケ ブロッコリー みそ汁(キャベツ・人参)	せんべい・ジュース
12	土			(チョコ蒸しパン・牛乳)	
14	月	せんべいジュース	ごはん	八宝菜 わかめスープ(人参・長ねぎ・わかめ)バナナ	プリッツ・牛乳
15	火	クラッカー・牛乳	めん	たぬきうどん かき揚げ みかん缶	黒糖ロール・牛乳
16	水	りんご	ごはん	さつま揚げの煮付け 小松菜のおひたし 豚汁	プリン
17	木	アスパラ・牛乳	ごはん	チキンカレー バナナ	せんべい・ジュース
18	金	えびせん・牛乳	パン	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	ポテトスナック・牛乳
19	土			(ミニパン・牛乳)	
21	月	せんべいジュース	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル チャイナスープ	えびせん・牛乳
22	火	ウエハース・牛乳	めん	ミートスパゲティ ナゲット コーンスープ リンゴ	ドーナツ・牛乳
23	水			勤労感謝の日	
24	木	みかん缶	ごはん	シューマイ 中華サラダ わかめスープ(なると・長ねぎ)	クレープ作り
25	金	ポテトスナック・牛乳	パン	かじきフライ グリーンサラダ 豆腐スープ	せんべい・ジュース
26	土			(黒糖ロールパン・牛乳)	
28	月	せんべいジュース	ごはん	鶏肉と大根の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁(キャベツ・人参)りんご	ゼリー
29	火	卵ボーロ・牛乳	ごはん	厚揚げカレー煮	クラッカー・牛乳
30	水	バナナ・牛乳	ごはん	鮭のムニエル マカロニサラダ みそ汁(大根・長ねぎ)	サッポロポテト・牛乳

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

さんまの蒲焼

材料(2人分)

さんま 1尾
 生姜汁 少々
 小麦粉 10g
 油 適量
 醤油 10g
 砂糖 5g
 みりん 6g
 酒 4g

作り方

- ①さんまを3枚におろす
- ②*を火にかけ最後に生姜汁をいれ少し煮てたれをつくる
- ③さんまに小麦粉をつけて170度から180度の油で揚げる
- ④揚げたさんまをたれにからめる

*