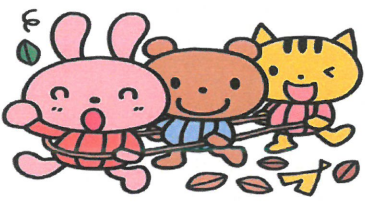


# 11月の給食こんだて

〈目標〉野菜を食べられる子ども

<b>旬の食材「カリフラワー」</b> ビタミンB、B <sub>2</sub> 、Cを含み、とりわけビタミンCを多く含み、熱で壊れにくい長所があります。 くせがないので、生のままサラダに、スープやグラタンなど色々な料理に使うことができます。		1(木) 豆腐ハンバーグ 和風サラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	2(金) さばの味噌煮 おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	3(土)文化の日 	
5(月) チキンカレー サラサパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	6(火) さんまの蒲焼き ほうれん草の胡麻和え ましたけの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ	7(水) チャーハン ナムル 中華スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	8(木) 味噌カツ 大根サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	9(金) サーモンの甘塩焼き おひたし 切り干し大根の煮物 えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア 雪の宿	10(土) 鶏肉のピザ焼き ヘルシーサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニアスパラガス
12(月) きのこシチュー 水菜サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 こざかなせんべい	13(火) はんぺんフライ 温野菜 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	14(水) サンドウィッチ キャベツサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	15(木) <b>おにぎりday</b> 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット	16(金) たら酢味噌焼き おひたし さつま汁 フルーツヨーグルト <おやつ> 牛乳 星たべよ	17(土)おゆうぎ会 
19(月) ハヤシライス コーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン	20(火) さばの甘塩焼き おひたし ひじきの煮物 わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	21(水) <b>誕生会</b> 味噌ラーメン おひたし フルーツ <おやつ> お茶 手作りケーキ	22(木) 肉じゃが おひたし もずくの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	23(金) <b>勤労感謝の日</b> 	24(土) サーモンのムニエル グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しるこサンド
26(月) 南瓜カレー ツナサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	27(火) たらのみぞれあんかけ おひたし なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん	28(水) 中華丼 華風和え ワカメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 たまご煎	29(木) 鶏肉の照り焼き ヘルシーサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンのソフトせん	30(金) サーモンフライ チーズサイコロ サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	12/1(土) すき焼き風煮 おひたし もずくの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。  
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。  
 ★今月のアレルギー食は、卵・白身魚・青魚・乳製品・甲殻類です。  
 (🥚)のマークは、卵を除去します(つなぎは、水溶き小麦粉で代用します)。  
 (🐟)のマークは、白身魚・青魚を除去します(代替えします)。  
 (🥛)のマークは、乳製品を除去(牛乳は、麦茶で代用)します。  
 (🦀)のマークは、甲殻類を除去します。



# 給食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを変えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にも美味しい秋を味わいたいものですね。

## おいしいお顔コーナー

祖父母交流会へのご参加ありがとうございました

おやつ時間では、子どもたちと一緒に「秋いっぱいケーキ」を食べていただきました。大好きなおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に、楽しそうにおやつを食べている様子が見うけられ、私たちも心が和みました。好評だった、「秋いっぱいケーキ」のレシピを紹介したいと思います。

**「秋いっぱいケーキ」**

生地

- スポンジケーキミックス粉…1袋(200g)
- 卵…3個
- 牛乳…大さじ3
- さつま芋…70g

かぼちゃクリーム

- かぼちゃ…200g
- グラニュー糖…50g
- 無塩バター…30g
- 生クリーム…大さじ1
- ラム酒…小さじ2

ホイップクリーム

- 生クリーム…100ml
- 上白糖…大さじ1

飾り用

- 栗の甘露煮…適量
- きのこの山…適量

**下処理**

- バターは室温に戻し、やわらかくしておく。
- 栗の甘露煮は、小さく刻み、シロップはとっておく。
- さつま芋は、皮つきのまま適当な大きさに切り、600wの電子レンジで1分30秒加熱し、粗いみじん切りにする。
- かぼちゃは、皮をむいて適当な大きさに切り、600wの電子レンジで2分加熱し、めん棒で軽くつぶしてから、ハンドミキサーで混ぜ、バター、グラニュー糖、生クリーム、ラム酒の順に加えてなめらかにする。
- それを裏ごし、絞り袋に詰める。
- 生クリーム、上白糖を混ぜ、8分立てになるまで泡立て、絞り袋に詰める。

**作り方**

- ① ボウルに卵と牛乳を入れ、混ぜ合わせる。その後、スポンジミックス粉を入れて、白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ①に、さつま芋を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ マフィンカップに②を流し170℃に温めたオーブンで10~15分程度焼く。
- ④ 冷ました③に、栗の甘露煮シロップをハケで塗り、ホイップクリーム、かぼちゃクリームの順にクリームを絞る。
- ⑤ ④の上に、刻んだ栗の甘露煮、きのこの山を飾りつける。

## りす組・うさぎ組・もも組の開放day

開放dayでは、たくさんのご参加ありがとうございました。保育園の給食をお父さん、お母さん方にも食べていただき、率直な意見を聞くことができ、とても良い機会になりました。また、「おいしかった」というお声もいただき、とても励みになりました☆