

11月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	おやつ	
1	木	煮	ごはん ポークストロガノフ ほうれんそうのごま和え みそ汁	牛乳	スイートポテト
2	金	揚	ごはん 酢鶏 厚揚げのおかか煮 中華スープ	牛乳	ざぜん豆
5	月	揚	ごはん ちぎり揚げのケチャップ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳	チーズ蒸しパン
6	火	煮	芋ごはん さばの味噌煮 菜焼き すまし汁	牛乳	ふかし芋
7	水	煮	ごはん 白菜と豚バラのミルフィーユ れんこん金平 みそ汁	牛乳	ドロップクッキー
8	木	焼	ごはん 鮭グラタン 金時豆の煮物 野菜スープ	牛乳	じゃがいももち
9	金	汁	ごはん 芋団子汁 甘酢和え フルーツ	牛乳	揚げぱん
10	土	麺	おにぎり 肉うどん フルーツ	牛乳	バナナ白玉
12	月	煮	ごはん ミートボール スパゲティーサラダ 呉汁	牛乳	りんごクラフティー
13	火	煮	麦ごはん 筑前煮 ひじきサラダ とろろ汁 みかん	牛乳	ホットケーキ
14	水	煮	ごはん おでん じゃこの甘辛炒め 即席漬け	牛乳	かぼちゃ白玉
15	木	焼	ごはん 鶏肉の味噌だれ焼き 炒り豆腐 そうめん汁	牛乳	クッキー
16	金	焼	ごはん 魚のホイル焼き ごま南瓜 クリームスープ	牛乳	揚げまんじゅう
17	土	麺	おにぎり ミートソーススパゲティー スープ フルーツ	牛乳	れんこん蒸しパン
19	月	焼	ごはん 焼き魚 里芋の味噌煮 かみなり汁	牛乳	野菜チップス
20	火	焼	ごはん 生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳	いきなり団子
21	水	揚	ごはん メンチカツ コールスローサラダ みそ汁	牛乳	ようかん
22	木	丼	牛丼 納豆和え けんちん汁 フルーツ	牛乳	芋蒸しパン
24	土	麺	おにぎり 煮込みうどん フルーツ	牛乳	くるみクッキー
26	月	焼	ごはん ひじきバーグ カブと柚子の酢の物 クラムチャウダー	牛乳	秋プリン
27	火	煮	ごはん 冬野菜カレー ボイルサラダ フルーツ	牛乳	クラッカー
28	水	焼	ごはん タンドリーチキン もやしとベーコンのナムル 味噌汁	牛乳	じゃことアーモンドのクッキー
29	木	揚	ごはん 鮭コロッケ 鶏肉と冬瓜の煮物 味噌汁	牛乳	さつまいもおしるこ
30	金	麺	おにぎり ラーメン 切干大根の炒り煮 りんごゼリー	牛乳	ケーキサレ

おいしいだしを取ろう！！

だしは和食の基本中の基本です。できるだけ化学調味料を使わないで自然のだし汁をつくり、
 いろいろな料理に使いましょう。

★かつおと昆布のだし

昆布の表面を固く絞った布巾で汚れを取る。鍋に水と昆布を入れ火にかけ昆布が浮いてきたら取り出す。
 鍋はそのまま火にかけ沸騰したら火からおろし差し水をして花かつおを1度に加え、ひと煮立ちしたら
 別鍋にこす。

★煮干しだし

煮干しの頭と内臓をとる。鍋に水と煮干しを入れ水に浸す。
 強火にかけアクを取ったら静かにこす。

