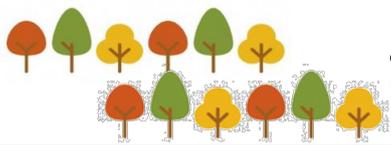
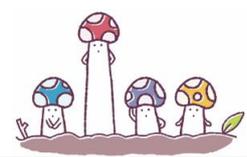


2022年
11月



幼児食



伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 火	白ごはん モモ マーボー豆腐 ポテトサラダ みそ汁 (小松菜)	ビスケット ごまクッキー スキムミルク	19 土		オレンジ
2 水	豚肉うどん 炒め茄子の生姜じょうゆ 梨	くだもの ふりかけおにぎり スキムミルク	21 月	雑穀ごはん オレンジ 鮭のバター焼き オムレツの卵炒め コンソメスープ (人参・玉ネギ)	みかん フルーツヨーグルトパフェ スキムミルク
4 金	雑穀ごはん 味付けのり チキンチャップ りんご サラダ(キャベツ・キュウリ・トマト) みそ汁 (えのき・わかめ)	ポーロ じゃこトースト スキムミルク	22 火	あわごはん 味付けのり 豆腐ハンバーグ 梨 ほうれん草と人参のごま和え そうめん汁	バナナ クッキー(型抜き・卵なし) スキムミルク
5 土		バナナ	24 木	炊き込み鶏ごはん みかん 白身魚のみそ煮 もやしときゅうりのおかか和え キャベツスープ	ソフトせんべい 里いものチーズおやき スキムミルク
7 月	雑穀ごはん みそ汁 チーズハンバーグ みかん とまと ブロッコリー	ふかし芋 麩ラスク スキムミルク	25 金	沖縄そば 春雨ときゅうりの和え物 りんご	ふかし芋 カルシウムおにぎり スキムミルク
8 火	雑穀ごはん チーズ みそ汁 (豆腐) バナナ やわらか肉じゃが えだまめ	ソフトせんべい 黒糖ちんすこう スキムミルク	26 土		ウエハース
9 水	もずく丼 みそ汁 (大根) こまつなと人参のごま和え フルーツカクテル	くだもの 芋くじ天ぷら スキムミルク	28 月	雑穀ごはん 味付けのり 納豆みそ バナナ 野菜炒め みそ汁 (しめじ・あおさ)	ビスケット 米粉ちぢみ(ソース) スキムミルク
10 木	ゆかりごはん オレンジ みそ汁(しぶい) さんまの蒲焼き カボチャの煮物	フルーツカクテル 手作りブリッツ スキムミルク	29 火	麦ごはん 柿 白身魚のムニエル トマトとコーン和え いなむどうち	ポーロ 甘ちゃんかぼちゃ スキムミルク
11 金	雑穀ごはん りんご 鶏の唐揚げ サラダ(人参・キュウリ・トマト) みそ汁 (お麩)	ビスケット 里いものチーズおやき スキムミルク	30 水	やきそば たまごスープ カボチャサラダ モモ	りんご さけおにぎり 味付けのり スキムミルク
12 土		ポーロ			
14 月	雑穀ごはん モモ 魚の友禅焼き 春雨サラダ みそ汁 (しめじ・あおさ)	バナナ かぼちゃの蒸しパン スキムミルク	<div style="text-align: center;"> <p>今月の保育園献立から 魚の友禅焼き</p> </div> <p>日本料理の一つである友禅焼きを、お子様でも美味しく食べることができ、簡単レシピにアレンジしています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>《材料》4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭や白身魚の切り身 4枚 ・塩 少々 ・こしょう 少々 <p>【友禅ソースの材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ 大さじ1・1/2杯 ・卵 大さじ1杯 ・人参(千切り) 12g ・さやいんげん(千切り) 8g ・乾燥きくらげ 約3枚分 </div> <div style="width: 45%;"> <p>《作り方》</p> <p>①魚の切り身に、塩こしょうを軽く振っておく。乾燥きくらげは水に浸して戻す。</p> <p>②マヨネーズ、卵液を混ぜて、千切りにした人参、いんげん、きくらげを混ぜ入れて、ソースの素をつくる。</p> <p>③①の魚の上に②のソースをのせ、魚焼きグリルに並べ、魚に火が通るまで焼き上げれば完成。</p> </div> </div> <p>☆お魚の種類は伊江島でとれるイマイユでもOKです。お子さまのご家庭で、魚料理のレパートリーが増えると嬉しいです。 ☆島豆腐や焼き豆腐などで「豆腐の友禅焼き」もおおすすめです。</p>		
15 火	ちらし寿司(行事用) あさりみそ汁 花ウインナー 柿 えびフライ サラスパサラダ(マ)	ポーロ ちんびん スキムミルク			
16 水	ナポリタン コンソメスープ (ほうれん草・卵) えだまめ オレンジ	ふかし芋 みそおにぎり スキムミルク			
17 木	雑穀ごはん 味付けのり じゃがいものみそ汁 りんご レバーの甘辛煮 にんじんしりしり	くだもの ドーナツ スキムミルク			
18 金	白ごはん 鮭のクリームシチュー サラダ(トマト・人参・ブロッコリー) バナナ	ビスケット ピザトースト スキムミルク			