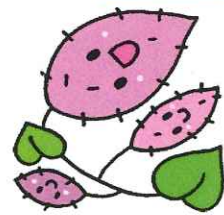


11月献立予定表

おおつ保育園

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|----|
| 2 | ごはん 厚揚げ焼き じゃこサラダ 豚汁 |  | 4 ごはん 魚チヌ焼き きんぴら 豆腐のみそ汁 | 5 雑穀ごはん 鶏肉みそ焼き おから煮物 みそ汁 | 6 れんこんごはん 揚げ芋のごま和え じゃが芋そぼろ煮 煮豆 おひたし みそ汁 | 3 |
| 9 | ごはん れんこん照り焼き 白和え みそ汁 |  | 10 雑穀ごはん さばのみそ煮 もやしごま和え 煮豆 ごぼうのみそ汁 | 11 ごはん 里芋グラタン 切干大根の煮物 フロコリー みそ汁 | 12 ごはん 焼きさんま さつま芋バター煮 おひたし みそ汁 | 9 |
| 16 | 洋風炊込みご飯 チキンごぼう 里芋コロッケ ホトトサタ ごま酢和え みそ汁 小豆おやき | 17 ごはん 里芋コロッケ 魚ハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁 | 18 ごはん 梅おにぎり 油揚げコロッケ 大根サラダ みそ汁 | 19 菜めし おでん さつま芋煮物 おひたし 豚汁 | 20 ごはん 菜めし おでん さつま芋煮物 おひたし 豚汁 | 16 |
| 23 | 勤労感謝の日  | 24 きのこごはん 大根のグラタン 鶏肉の変わり焼き 大豆中華サラダ 根菜ごま煮 みそ汁 | 25 ごはん うどん 大豆の揚げ煮 焼きさつま芋 みそ汁 | 26 ごはん 雑穀ごはん 魚ねぎみそ焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁 | 27 ごはん 雑穀ごはん 魚ねぎみそ焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁 | 23 |
| 30 | 里芋ごはん 高野豆腐の煮物 おひたし みそ汁 わかめおにぎり | 30 さつま芋もち 高野豆腐スープ みそ汁 | 30 おからスープ みそ汁 | 30 ホットケーキ みそ汁 人参スープ | 30 さつま芋もち 高野豆腐スープ みそ汁 | 30 |

さつま芋を使って 干し芋



干し芋はおいしいですが売れてい
るものは中国産が多いですよね。
お試しで、家で作ってみたらおいし
かったので紹介します。天日に干す
場合は3日くらい干すといひそうです。

11月は、あおやまはるくんのリクエストメニューで
“うどん”です！



さつま芋(作りたい量)

材料

作り方

1. 蒸気の上があった蒸し器に、さつま芋を入れ、弱火で40分程蒸します。
2. 竹串をさしてスツと通ったら火を止めます。
3. 熱いうちに皮をむき、冷めたら縦に7~8mm幅の薄切りします。
4. 天板にクッキングシートを敷いて、重ならないように並べます。
5. 100℃のオーブンで、1時間加熱します。
6. 裏返してさらに1時間加熱して、さつま芋がひと回り小さくなら完成です。