



# 11月献立予定表

おおつ保育園

1 ごはん 焼きサバ 炒めなます・煮豆 もやしのみそ汁 チーズチヂミ	2 ごはん マーボーもやし 焼きさつまい 豆腐のみそ汁 ほうれん草パスタ	3 文化の日	4 ごはん さつまいの煮物 おひたし 豚汁
6 ごはん 野菜つくね きんぴら 切干大根のみそ汁 芋入り蒸しパン	7 ごはん 厚揚げと野菜の揚げ煮 梅サラダ 豚汁 大豆のおやき	8 雑穀ごはん 魚ハンバーグ 卵の花 じゃが芋のみそ汁 甘辛じゃこおにぎり	9 梅おにぎり こんこんメンチ もやしの酢の物 根菜のみそ汁 きな粉マカロニ
10 ごはん 魚ポテト焼き 豆のサラダ もやしのみそ汁 小豆あんおやき	11 ごはん 肉じゃが ブロッコリー みそ汁	13 ごはん 豚肉と白菜の煮物 白和え キャベツのみそ汁 里芋磯辺揚げ	14 お弁当の日 じゃこトースト
15 ごはん さば味噌煮 ひじきと豆の煮物 さつまいのみそ汁 塩おにぎり	16 大豆入りキーマカシ あらめのナムル もやしスープ さつまいサモサ	17 黒米ごはん 鮭の味噌バター焼き コロコロ大根 白菜のみそ汁 ごはんおやき	18 ごはん 五目豆 おひたし みそ汁
20 黒米ごはん 里芋のグラタン 根菜ごま煮 豆腐のみそ汁 芋まんじゅう	21 ごはん チキンごぼう あらめの煮物 大根のみそ汁 米粉じゃがおやき	22 ごはん 五目豆 大根もち 魚焼き団子汁 ほうれん草スコーン	23 勤労感謝の日 24 ごはん れんこんバーグ じゃこサラダ 青菜のみそ汁 焼きおにぎり
27 ごはん 肉じゃが 切干大根の酢の物 豆腐のみそ汁 大豆クラッカー	28 リクエストメニュー さつまいごはん 高野豆腐の肉巻き ごぼうサラダ もやしのみそ汁 りんごとヨーグルトのケーキ	29 ごはん 魚ごま焼き 白菜煮びたし 麩とごぼうのみそ汁 大学芋	30 ごはん チリコンカーン 里芋の煮物 けんちん汁 梅おにぎり

2023. 11. 1



11月のリクエストメニューは、  
” さつまいごはん” です。

\* 都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## ” 鮭の味噌バター焼き”

材料：  
 鮭切り身 2切れ  
 しめじ 50g (半袋)  
 じゃが芋 中1個 (約140g)  
 小ねぎ 3~4本  
 味噌 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 バター 10g

### 作り方：

- ① ねぎは、小口きりにする。しめじは、小房に分ける。じゃが芋は、皮をむいて1cm角の棒状に切る。
- ② バターは、レンジで600Wで20秒（溶け具合を見ながら加熱する。）かけて溶かす。
- ③ 味噌、酒、②のバター、ねぎをよく混ぜ合わせ、鮭の切り身にまぶしておく。
- ④ 鉄板にオープンシートをひいてじゃが芋、しめじを並べ、その上に③の鮭をのせる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15~20分くらい焼く。

