



# 11月献立予定表

おおつ保育園



1	ごはん マーボー春雨 焼きさつま芋 みそ汁 きな粉マカロニ	2	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁					
4	振替休日 	5親子登山 お弁当の日 	6	ごはん 魚のポテト焼き 豆のサラダ みそ汁	7	ごはん さつま芋照り焼き 納豆和え ごまみそ汁 きな粉マカロニ	8保育参加	9親子登山予備日
11	ごはん チキンごぼう 白和え みそ汁 レーズン蒸しパン	12	ごはん ブルーベリーマフィン	13	黒米ごはん さばのみそ煮 おからの煮物 みそ汁 クラッカー	14保育参加	15	9親子登山予備日
18	ごはん 鶏肉のみそ焼き あらめの煮物 みそ汁 チーズマフィン	19	ごはん ごぼうのグラタン 切干大根の煮物 みそ汁 小豆まんじゅう	20	ごはん 魚の磯辺揚げ 煮びたし 煮豆・みそ汁 おからパンケーキ	21	22	23
25リクエストメニュー	26	27	28	29	30			
カレーライス ブロッコリー和え もやしスープ 芋とりんごケーキ	雑穀ごはん 大根のグラタン 根菜ごま煮 みそ汁 しいたけせんべい	ごはん きんぴら 納豆和え 魚団子汁 わかめおにぎり	ごはん 大豆の揚げ煮 たたきごぼう みそ汁 チーズパン	ごはん 高野豆腐肉詰め 刻み昆布の煮物 みそ汁 スイートポテト	ごはん 春巻き おかか和え 煮豆・みそ汁 スイートポテト			

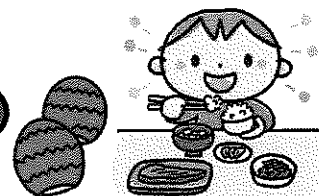
※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

2024. 11.1

11月のリクエストメニューは  
“カレーライス”です！

- 材料(4人分)
- 里芋 200g
  - 豚ミンチ 100g
  - 玉ねぎ 1/4玉
  - 人参 1/4本
  - 砂糖 大さじ1/2
  - みそ 大さじ1/2~1
  - しょうゆ 少々
  - 油
  - ピザチーズ 100g
  - パン粉

## 旬のレンピ 里芋の肉味噌グラタン



- ① 里芋は柔らかくゆでる。玉ねぎ・人参は小さめの角切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチ、玉ねぎ、人参の順に炒める。
- ③ ②に火が通ったら、さとう、みそ、しょうゆを加えて火を止める。
- ④ ゆでた里芋を粗つぶしにし、③に混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ平らに伸ばし、ピザ用チーズ、パン粉をのせる。
- ⑥ 170℃のオーブンで10分焼く。