

11月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
お休み	大学芋 (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	ラスク (牛乳)	たこ焼き (牛乳)
10	11	12	13	14
きな粉ドーナツ (牛乳)	しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	クッキー (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	手作りパン (牛乳)
17	18	19	20	21
おにぎり (牛乳)	ピザ (牛乳)	焼き芋 (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)	ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
24	25	26	27	28
お休み	お焼き (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	☆駄菓子の日☆ (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～給食室より～

今月の給食には鮭・きのこ類を入れました。

きのこ類は免疫力をアップしてくれるので、風邪やインフルエンザ
の予防に役立ちます。



こども園で大人気のレシピです。一度作ってみてね。

油淋鶏(2人分)

〔材料〕

鶏肉 ……1枚

(肉の下味用)

酒 ……少々

塩 ……少々

片栗粉 ……少々

(タレ)

醤油 ……大さじ2

砂糖 ……大さじ2

酢 ……大さじ2

生姜(すりおろし) ……小さじ1

ニンニク(すりおろし) ……小さじ1

白ネギ(みじん切り) ……1/3本

〔作り方〕

- ① 鶏肉に下味用の調味料につける。
- ② タレ用の調味料を合わせておく。
- ③ 180度の油で鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 器に盛りつける。

まさご揚げ(2人分)

〔材料〕

木綿豆腐 ……200g

エビ ……80g

鶏ミンチ ……100g

しらす ……30g

醤油 ……大さじ1

玉葱 ……15g

片栗粉 ……大さじ2

パン粉 ……大さじ2

〔作り方〕

- ① エビ・玉葱は細かく刻む。
- ② 木綿豆腐はつぶしてエビ・玉葱・ミンチ・じゃこを合わせる。
- ③ 醤油・片栗粉・パン粉を入れ食べやすい大きさにする。
- ④ 180度の油で揚げる。