

11月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		鰯の煮付け、中華風サラダ、みそ汁、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・あられ	ご飯
2	木	消防署見学 (ひまわり)	筑前煮、酢の物、かき玉汁、果実	ココアケーキ、ミルク	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
3	金					
4	土		スタミナ丼、がんもどきの甘煮、トマト	牛乳・パン	牛乳・あられ	ご飯
5	日					
6	月		クリームシチュー、野菜サラダ、トマト	カリカリトースト、豆乳	牛乳・かえり	ご飯
7	火		魚の人参みそ焼き、マカロニサラダ、けんちん汁、トマト	米粉チヂミ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
8	水	英語	ツナと切干大根の炒め物、さっぱりサラダ、つみれ汁、トマト	アップルサンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
9	木	お点前	手作りチキンナゲット、拌三絲、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	豆乳	ご飯
10	金	沢村しげはるさんの音楽遊び	白身魚のカレーソースがけ、大豆サラダ、みそ汁、果実	ボンデケーキ、牛乳	牛乳、粉吹き芋	ご飯
11	土		親子うどん、野菜サラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・カステラ	うどん
12	日					
13	月		ひじき炒め、かみかみサラダ、みそ汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・ポーロ	ご飯
14	火	方財小との交流会	魚の照り焼き、ナムル、根菜ゴマ汁、果実	スイートポテト、ミルク	牛乳・人参ステイック	ご飯
15	水		秋のかき揚げ、柿なます、清し汁、トマト	カルシウムおにぎり、お茶	豆乳・クラッカー	ご飯
16	木		野菜たっぷりキッシュ、ゆかり和え、きのこ汁、果実	たこ焼き風、牛乳	野菜ジュース	ご飯
17	金	太陽スポーツ	魚のマヨネーズ焼き、きんぴら、春雨スープ、トマト	チョコチップケーキ、牛乳	ヨーグルト	ご飯
18	土		チャンポン、厚揚げの甘煮、果実	牛乳、果実	お茶・かえり	中華麺
19	日					
20	月		鶏肉と大豆のカレー、ドレッシングサラダ、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳、ふかし芋	ご飯
21	火		魚のかば焼き、春雨の酢の物、みそ汁、トマト	コーンスープ、トースト	豆乳	ご飯
22	水	英語 わくわくランチ	ごぼうと牛肉の炊き込みごはん、なかよしハンバーグ、ほうれんそうのソテー、清し	シュークリーム、ミルク	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
23	木					
24	金		高野豆腐の卵とじ、海藻サラダ、豚汁、果実	にんじん蒸しパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
25	土		マーボー丼、ひじきとツナのサラダ、果実	牛乳、お菓子	牛乳・果実	ご飯
26	日					
27	月		タコライス、ナムル、果実	おからと人参のケーキ、ミルク	お茶・せんべい	ご飯
28	火	お弁当日	弁当日	梅が枝餅、ミルク	お茶・チーズ	弁当日
29	水		鶏肉のバーベキューソース焼き、酢の物、野菜スープ、果実	ホットケーキ、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
30	木	お点前	おでん、胡麻和え、果実	じゃこトースト、ミルク	牛乳・人参ステイック	ご飯

残り野菜で干し野菜を作ってみよう♪

身近な野菜も、天日干しにするだけで保存性とおいしさがアップする【干し野菜】に変身します。材料は何でもOK。野菜を良く洗い、水気を完全にふき取ります。普段は皮をむくことが多い野菜も、干す場合は皮付きのままで大丈夫。切り方にも決まりはありません。干した後どんな料理に使うかを考え、それに合わせて切っておくと便利です。

切った野菜は、盆ざるなどに重ならないように並べて日当たりと風通しのよい所で干します。時々様子を見て野菜の表面が乾いたら、裏返して反対側を日に当てます。干し時間は、季節や天気、干す環境、野菜の種類によって異なりますが、全体が乾いてしんなりしたり、表面に軽くしわが寄ってきたりすれば、ほぼ水分が抜けています。

手作りの干し野菜は、水分が完全に抜けているわけではないので、冷蔵庫で保管し、4～5日で使い切りましょう。