

# ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん

令和5年

11月

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理！彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。見た目の華やかさを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えることで積極的に秋を味わってみましょう。

| 月   | 火                                   | 水                                   | 木  | 金   | 土                             |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 旬の食材 ～チンゲン菜～<br>中国から伝わった野菜で、軸の根元に丸みがあり肉厚なのが特徴です。鮮度が落ちると、この根元の部分にシワができてスラスカになったりするので、張りのあるものがオススメです♪ |                                     | <b>1</b>                            | <b>2</b>                                     | <b>3</b>  | <b>4</b>                      |
|   |                                     | 照り焼きチキンスパゲティ<br>キャバツのマリネ<br>くだもの    | さんまの炊き込みごはん<br>おかか和え<br>豆腐のすまし汁              | 文化の日  | 野菜ラーメン<br>きゅうりもみ<br>くだもの      |
|   |                                     | フラワークッキー                            | アンパンマンポテト                                    |   | ♪お楽しみ♪                        |
| <b>6</b>  | <b>7</b>                            | <b>8</b>                            | <b>9</b>                                     | <b>10</b>   | <b>11</b>                     |
| パン<br>さつま芋のシチュー<br>秋サラダ<br>くだもの   | 吹き寄せおこわ<br>ごま和え<br>なめこの味噌汁          | ごはん<br>厚揚げのカレー煮<br>中華風サラダ<br>くだもの   | ごはん<br>魚の塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>切干大根の味噌汁          | ごはん<br>えびマヨ<br>コンソメスープ<br>くだもの  | きつねうどん<br>はりはり和え<br>くだもの      |
| じゃこ梅おにぎり  | ココアゼリー                              | ほうれん草のキッシュ                          | アップルサンド                                      | お芋パイ  | ♪お楽しみ♪                        |
| <b>13</b>   | <b>14</b>                           | <b>15</b>                           | <b>16</b>                                    | <b>17</b>   | <b>18</b>                     |
| パン<br>魚フライオーロラソース<br>付け合せ<br>春雨スープ  | ごはん<br>ヘルシーミートローフ<br>付け合せ<br>コーンスープ | 赤飯<br>魚のごましょうゆ焼き<br>なます<br>ごぼうの味噌汁  | パン<br>ポークビーンズ<br>大根サラダ<br>くだもの               | ごはん<br>※柳川風<br>大豆とわかめの酢の物<br>くだもの   | きのこクリームスパゲティ<br>洋風煮浸し<br>くだもの |
| フルーツヨーグルト   | クラッカーサンド                            | スノーボールクッキー                          | 肉味噌おにぎり                                      | さつま芋まんじゅう   | ♪お楽しみ♪                        |
| <b>20</b>   | <b>21</b>                           | <b>22</b>                           | <b>23</b>                                    | <b>◆24◆</b>   | <b>25</b>                     |
| ごはん<br>和風ポトフ<br>フレンチサラダ<br>くだもの   | 芋ごはん<br>レモン酢和え<br>ごぼうの味噌汁           | ごはん<br>きのこのかき揚げ<br>付け合せ<br>わかめのすまし汁 | 勤労感謝の日                                       | ごはん<br>豆腐の炒め煮<br>ハンサンスー<br>くだもの   | うどんすき<br>おひたし<br>くだもの         |
| ごまだれ団子  | チーズクッキー                             | ハムサンド                               |  | 焼き芋   | ♪お楽しみ♪                        |
| <b>27</b>   | <b>28</b>                           | <b>29</b>                           | <b>30</b>                                    |  |                               |
| ごはん<br>けんちん汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>甘酢漬け<br>マロンケーキ  | ごはん<br>いも煮<br>おかか和え<br>くだもの         | きのこカレー<br>ツナサラダ<br>くだもの             | ごはん<br>魚のマヨネーズ焼き<br>付け合せ<br>チンゲン菜のスープ<br>大学芋 |   |                               |

## 子どもの成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。縁起物の千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。その日の給食は、赤飯でお祝いします♪

## ☆レシピ紹介☆

### ～マロンケーキ～

27日  
登場!

作り方

材料 (5個分)

- 薄力粉…80g
- ベーキングパウダー…3g
- 砂糖…30g
- 卵…1個
- バター…30g
- 牛乳…50g
- 栗の甘露煮…50g

- ①☆を混ぜ合わせ、振るいにかける。
- ②卵を溶き、バターはレンジなどで溶かしておく。
- ④②の材料と牛乳を①に加え、ダマがないようにゆっくり混ぜる。
- ⑤栗の甘露煮をお好みの大きさに切り、④の生地に加える。
- ⑥オープン対応のカップに入れ、余熱した170℃で約15分焼いたら完成♪