

ぱくぱくカレンダー



ちゃやこどもえん



令和6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おいしく、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て秋を味わってみましょう。

月	火	水	木	金	土
<p>～旬の野菜～ 大根</p> <p>大根は、ナトリウム排泄を促進するカリウムと皮膚を健康に保つために必要なビタミンCとB2が多く、胃腸の働きを活性化する酵素が含まれているのが特徴です。また、部位によって味が違います。上部は甘味が強く、中央部分は繊維が少なくてみずみずしく、先端部は繊維が多いため硬めで辛みが強いです。</p> 			<p>1</p> <p>ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き はりはり和え えのきたけのすまし汁 スノーボールクッキー</p>	<p>2</p> <p>野菜ラーメン おひたし くだもの ♪お楽しみ♪</p>	
4	5	6	7	8	9
振替休日	<p>パン ボークビーンズ 大根サラダ くだもの じゃこ梅おにぎり</p>	<p>吹き寄せおこわ おかか和え 豆腐のすまし汁 フルーツヨーグルト</p>	<p>ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう なめこの味噌汁 ココアゼリー</p>	<p>トマトクリームサブティ フレンチサラダ くだもの 大学芋</p>	<p>うどんすき ごま和え くだもの ♪お楽しみ♪</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ごはん 和風ポトフ キャベツのマリネ くだもの 揚げパン</p>	<p>芋ごはん 大豆とわかめの酢の物 五目汁 チーズクッキー</p>	<p>ごはん ※柳川風 甘酢漬け くだもの お芋パイ</p>	<p>ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コーンスープ ごまだれ団子</p>	<p>赤飯 魚のごまみそ焼き 紅白なます 麩のすまし汁 りんごスキムケーキ</p>	<p>きつねうどん きゅうりもみ くだもの ♪お楽しみ♪</p>
18	19	20	21	22	23
<p>パン さつま芋のシチュー 秋サラダ くだもの わかめおにぎり</p>	<p>岡山ずし わかめのすまし汁 くだもの クリームあんみつ</p>	<p>ごはん きのこのかき揚げ ゆでキャベツ 切干大根の味噌汁 ほうれん草のキッシュ</p>	<p>ごはん 魚のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 コンソメスープ 焼き芋</p>	<p>ごはん 豆腐の炒め煮 ハンサンスー くだもの ハムチーズサンド</p>	<p>勤労感謝の日</p>
◆25◆	26	27	28	29	30
<p>ごはん いも煮 即席漬け くだもの チュモッパ風</p>	<p>きのこカレー シルバーサラダ くだもの ごぼうかりんとう</p>	<p>ごはん ヘルシーミートローフ 付け合せ マカロニスープ マロンケーキ</p>	<p>ごはん 魚フライオーロラソース 付け合せ 豆乳スープ マシュマロサンド</p>	<p>ごはん 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合せ チンゲン菜のスープ 焼きそばパン</p>	<p>きのこクリームサブティ 洋風煮浸し くだもの ♪お楽しみ♪</p>

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歳の子どもを成長を祝う日本の年中行事！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神社などにお参りします。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う「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るそうです☆15日の給食はお祝い御膳！赤飯や紅白なますを食べてみんなで祝いします♪

☆レシピ紹介☆

～りんごスキムケーキ～

15日
登場！



作り方

材料（4人分）

- 卵…1個
- 砂糖…30g
- ヨーグルト（無糖）…100g
- マーガリン…50g
- 小麦粉…80g
- ベーキングパウダー…4g
- スキムミルク…40g
- りんご…1/4個
- レモン汁…4g

- ①りんごはいちょう切りにし、レモン汁をかけておく。
- ②卵と砂糖をよく混ぜる。
- ③②にヨーグルトと溶かしたマーガリンを入れ、混ぜ合わせる。
- ④③に振った小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルクと①を入れ、混ぜる。
- ⑤オーブン対応のカップに入れ、余熱した170℃のオーブンで約15分焼いたら完成♪