# 11月 給食だより（予定献立表） November

やどめ保育園

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 午前 | おせんべい |  | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット |
| 昼食 | ごはん<br>鶏肉のカレー風味焼<br>納豆の小松菜和え<br>味噌汁<br>チーズ | | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>南瓜のサラダ<br>味噌汁<br>チーズ | ごはん<br>白身魚の磯辺焼き<br>根菜と鶏の炒り煮<br>味噌汁<br>バナナ | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>キウイ | スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ<br>チーズ |
| 午後 | フライドポテト・牛乳 | | マーラーカオ風蒸しパン・牛乳 | ヨーグルト和え | 豆腐ドーナツ・牛乳 | おせんべい |
| | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 午前 | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット |
| 昼食 | ごはん<br>タラの竜田揚<br>チンゲン菜の塩炒め<br>味噌汁<br>チーズ | マーボー丼<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>ヨーグルト | ごはん<br>アジの韓国風照焼<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>チーズ | ごはん<br>鶏肉のレモン焼き<br>小松菜のしらす和え<br>すまし汁<br>バナナ | ごはん<br>肉じゃが<br>白菜のゆかり和え<br>味噌汁<br>オレンジ | ピザトースト<br>ミルクスープ<br>くだもの |
| 午後 | お麩ラスク・牛乳 | ゼリー（ピーチ） | 五平餅 | プリン | コーンマヨトースト・牛乳 | おせんべい |
| | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | |
| 午前 | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット |
| 昼食 | ごはん<br>きのこと鶏のソテー<br>キャベツサラダ<br>味噌汁<br>オレンジ | 焼きそば<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめスープ<br>チーズ | ごはん<br>アジのかば焼き<br>れんこんきんぴら<br>味噌汁<br>バナナ | ごはん<br>鶏肉のごま照焼<br>納豆和え<br>味噌汁<br>チーズ | ごはん<br>サバのパン粉焼き<br>青梗菜のお浸し<br>味噌汁<br>バナナ | 焼うどん<br>中華スープ<br>チーズ |
| 午後 | りんごのスコーン・牛乳 | ゼリー（ぶどう） | ふかしいも・牛乳 | アップルムース | 青菜おにぎり | おせんべい |
| | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 午前 |  | ビスケット | おせんべい | ビスケット | おせんべい | ビスケット |
| 昼食 | | カレーライス<br>キャベツサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト | わかめごはん<br>赤魚の煮付け<br>大根の昆布和え<br>味噌汁<br>バナナ | パン<br>りんごジャム<br>ポテトグラタン<br>小松菜のサラダ<br>コーンポタージュ | ごはん<br>肉豆腐<br>もやしのサラダ<br>味噌汁<br>オレンジ | チキンピラフ<br>野菜スープ<br>くだもの |
| 午後 | | トマトペンネ | さつまいも蒸しパン・牛乳 | ゼリー（いちご） | シュガートースト・牛乳 | おせんべい |
| | 30日 | | | | | |
| 午前 | おせんべい | | | | | |
| 昼食 | ごはん<br>ポークチャップ<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>チーズ | | | | | |
| 午後 | 誕生日デザート・ジュース | | | | | |



## 馬拉糕(マーラーカオ)

### ～中国発祥の蒸しパン～

「中華風蒸しパン」と呼ばれるマーラーカオは、江戸時代に中国から日本に伝わったといわれています。

中国語で、マーラーはマレーシア、カオはケーキやカステラを意味します。マーラーカオという名前の由来は、

「マレーシアから伝わって来たから」、「色がマレーシア人に似ているから」など、諸説あります。

蒸し器はもちろん、炊飯器や電子レンジでも簡単に作ることができます。作りたても美味しいですが、

一日経つと生地が落ち着き、違う美味しさが味わえるので、どちらも楽しんでみてくださいね。