



# 11月のこんだて



平成28年 10月 31日  
開南幼稚園



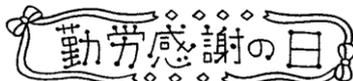
秋も深まり、寒い日がだんだんと増えてきましたね。今月は子どもたちが畑で掘ったさつまいもが給食にも登場します☆旬の食材をしっかりと味わって、季節を感じてほしいと思います。また秋は食欲もぐんとアップする季節です！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



月/日	献立名	おもな材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
11/1 (火)	麦ごはん 豚のしょうが焼き 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 砂糖・油 じゃがいも	玉ねぎ・ニラ・生姜 キャベツ・パプリカ カリフラワー・人参 コーン・ブロッコリー りんご	363	13.1
11/7 (月)	カレーライス マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖・油 カレールー・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参 きゅうり・レタス 柿	443	11.1
11/8 (火)	ゆかりごはん キスフライのタルタルソース れんこんのみそ炒め 果物・牛乳	キス・卵・味噌 牛乳	米・麦・こんにゃく 天ぷら粉・パン粉 マヨネーズ・砂糖	ゆかり・玉ねぎ パセリ・キャベツ れんこん・ゴマ みかん	389	15.5
11/10 (木)	ピザトースト フレンチサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ハム・チーズ 牛乳	食パン・コンソメ	玉ねぎ・ピーマン しめじ・レタス・人参 カリフラワー・きゅうり 柿	368	17.1
11/15 (火)	さつまいもごはん 大根と鶏肉の煮物 春菊のゴマ和え 果物・牛乳	鶏肉・さつまいも 味噌・牛乳	米・もち米 さつまいも・砂糖	大根・こんにゃく しいたけ・人参 春菊・ゴマ・みかん	372	11.6
11/17 (木)	やきそば ポテトサラダ 中華スープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	蒸しめん・油 じゃがいも・砂糖 コンソメ・マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ 人参・もやし・ピーマン 青のり・きゅうり 柿	372	12
11/21 (月)	麦ごはん 卵の袋煮 天ぷら・伴三糸 果物・牛乳	卵・油揚げ ハム・牛乳	米・麦・砂糖・油 さつまいも 天ぷら粉・春雨	レタス・きゅうり 人参・りんご	407	15.4
11/22 (火)	ゴマ塩ごはん さんまのかば焼き さつまいも汁 果物・牛乳	さんま・鶏肉 味噌・牛乳	米・麦・片栗粉 油・さつまいも こんにゃく	もやし・ピーマン・大根 生姜・しめじ・人参 ゴボウ・長ネギ・バナナ	429	18.5
11/24 (木)	ドライカレー グリーンサラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・バター・油 カレー粉・フィヨン ドレッシング	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・かぼちゃ ブロッコリー・レタス きゅうり・りんご	368	13.1
11/28 (月)	麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース れんこんのゴマサラダ 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・りんご・生姜 ピーマン・にんにく れんこん・水菜・ゴマ みかん	399	14.7
11/29 (火)	ふりかけごはん 筑前煮 白菜のお浸し 果物・牛乳	鶏肉・おかか 牛乳	米・麦 こんにゃく・さといも 油・砂糖	人参・しいたけ ゴボウ・れんこん 白菜・バナナ	374	12.5

先月の給食食品放射能検査は水・牛乳を含め不検出でした。

材料の入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。



## 親子給食

23日は「勤労感謝の日」です。むかしは収穫した穀物に感謝し、豊作を祝う行事でありました。うちの会話のなかにも、「食べ物はどこからくるのか」「どんな人がかかわっているのか」など話題にしてみてもいかがでしょうか。あたらしい発見があるかもしれませんね

先月のひよこ・年少ぐみの親子給食ではお忙しい中、ご出席いただきまして、ありがとうございます。また、貴重なご意見・ご感想をいただきまして、感謝しております。年少さんのこの時期は集団生活を通じて食事のマナーやルール、楽しみなどを覚えていく時期でもありますね。失敗を繰り返したり、達成感を体験することで自立につながっていきますので、おうちでも見守っていただけるよう応援おねがいたします。