



11月のこんだて

令和元年10月31日
開南幼稚園

23日は「勤労感謝の日」です。むかしは、その年の新米を神に捧げ、収穫の喜びや恵みに感謝するお祭りが行なわれていたそうです。今では働く人たちに、尊敬と感謝の気持ちをもつ日ですね。みなさんが食べている給食でも、お米や野菜を作ってくれている農家の方々、給食の食材・牛乳などを配達してくれる方々など、たくさんの人に支えられて給食が作られています。みんなで体をたくさん動かして、おなかを空かせ、美味しくいただきましょう！



月/日	献立名	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
11/5 (火)	麦ごはん ひとくちトンカツ 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦 天ぷら粉・パン粉 油・砂糖	キャベツ・レタス 人参・春雨・もやし きゅうり・白ゴマ りんご	387	13.5
11/7 (木)	さつまいもごはん すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 牛乳	米・もち米 さつまいも・しらたき コンソメ・砂糖	人参・長ネギ・白菜 ブロッコリー・みかん	375	10.3
11/12 (火)	麦ごはん 鶏の野菜あんかけ さつまいもサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 牛乳	米・麦・油 片栗粉・さつまいも マヨネーズ・砂糖	生姜・人参・玉ねぎ もやし・干しいたけ きゅうり・柿	401	14.2
11/14 (木)	ピザトースト フレンチサラダ たまごスープ 果物・牛乳	ベーコン・チーズ ちくわ・卵 牛乳	食パン・ピザソース 鶏ガラ粉末・片栗粉 油・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・しめじ トマトソース・レタス きゅうり・キャベツ コーン・人参・パイン	390	18.9
11/18 (月)	麦ごはん 親子煮 根菜サラダ 果物・牛乳	卵・なると 鶏肉・ツナ 牛乳	米・麦・しらたき マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・人参・豆苗 レンコン・ゴボウ・人参 水菜・バナナ	388	13.7
11/19 (火)	ドライカレー さつまいもチップス 大根サラダ 果物・牛乳	豚肉・バター 牛乳	米・カレー粉・油 ウスターソース ブイヨン・さつまいも 砂糖	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・ピーマン きゅうり・グリーンピース 大根・りんご・みかん	374	13.8
11/21 (木)	わかめごはん 大根と鶏肉の煮物 なめこのみそ汁 果物・牛乳	鶏肉・うずら卵 豆腐・味噌 牛乳	米・麦 こんにゃく・砂糖	炊き込みわかめ・大根 干しいたけ・人参 なめこ・玉ねぎ・長ネギ みかん	378	12.2
11/25 (月)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 砂糖・じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・ニラ・生姜 パプリカ・キャベツ 人参・きゅうり りんご	460	13.7
11/26 (火)	麦ごはん さんまのかば焼き 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	さんま・さつまいも 揚げ・牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 じゃがいも	もやし・ピーマン 切干し大根・人参 干しいたけ・柿	416	16.1
11/28 (木) ぞうぐみ リクエスト	みそ野菜タンメン 大学いも 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	麺・鶏ガラ粉末 さつまいも・砂糖 油	キャベツ・玉ねぎ 人参・ニラ・もやし 長ネギ・にんにく 黒ゴマ・りんご	455	12.8
11/29 (金) 給食実施日	麦ごはん 手作りメンチカツ 切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・卵 揚げ・焼ちくわ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 こんにゃく・砂糖	キャベツ・レタス 玉ねぎ・人参・すき昆布 柿	407	13.8

※ 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。

今月のリクエスト……みそ野菜タンメン(ぞうぐみ)

さつまいもの収穫

春に植え付けたさつまいもの苗がたくさん育って、先日収穫することができました。今年のお味はどうでしょう！みんなで収穫したさつまいもは、給食でも大切な食材として随時使用していきます。



親子給食

先月のひよこ・年少さんによる親子給食では、お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。これからも、園の畑で採れた野菜を使って、おいしい手作りの給食をめざしていきます。貴重なご意見・ご感想いただきまして、ありがとうございました。

