



# 11月のこんだて

開南幼稚園

令和2年10月30日

日ごと寒さを感じるようになってきました。寒さに負けない身体つくりのために、ビタミンCを心がけてとりましょう！ビタミンCは、みかんなどに多く含まれ、風邪の予防や回復にとっても役立つ優れたものです。風邪に気をつけて、毎日バランス良く食べましょう。



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
11/2 (月)	麦ごはん 八宝菜・蒸ししゅうまい 果物・牛乳	えび・豚肉 うずら卵・しゅうまい 果物・牛乳	米・麦 片栗粉・鶏ガラ粉末	玉ねぎ・白菜・人参 もやし・干し椎茸 ブロッコリー・パイン	429	12.2
11/5 (木)	食パン・鶏のから揚げ 手作りりんごジャム ポトフ・果物・牛乳	鶏肉・ウィンナー 牛乳	食パン・砂糖 片栗粉・じゃがいも コンソメ	生姜・レタス 人参・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・りんご みかん・ミニトマト	536	18.9
11/6 (金) 芋煮給食	麦ごはん ししゃもフライ 芋煮汁 果物・牛乳	子持ちししゃも 豚肉・味噌・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 こんにゃく・さといも	キャベツ・人参 白菜・大根・しめじ ゴボウ・長ネギ・りんご	410	17.1
11/9 (月)	麦ごはん すき焼き風煮 ココロサラダ 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 ベーコン・牛乳	米・麦・しらたき 砂糖・さつまいも コンソメ	白菜・長ネギ・人参 ミックスベジタブル きゅうり・ブロッコリー みかん	402	10.9
11/10 (火)	麦ごはん 根菜ハンバーグ 大根のきんぴら 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦 パン粉・ドレッシング 油・砂糖	玉ねぎ・ゴボウ・レンコン キャベツ・大根・人参 しめじ・りんご	384	13.1
11/12 (木) きりん リクエスト	にんじんピラフ ハムカツ・温野菜サラダ たまごスープ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 卵・牛乳	米・コンソメ・油 バター・パン粉 天ぷら粉・じゃがいも ガラ粉末・片栗粉	人参・玉ねぎ・きゅうり コーン・キャベツ バナナ	396	10.8
11/16 (月)	麦ごはん 酢鶏・もやしのナムル 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・片栗粉 砂糖・鶏ガラ粉末 ごま油	生姜・玉ねぎ・人参 しいたけ・レタス もやし・ほうれん草 パイン	389	12
11/17 (火)	さつまいもごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ 果物・牛乳	鶏肉・うずらの卵 牛乳	米・もち米 さつまいも・砂糖 こんにゃく ドレッシング	大根・干し椎茸 人参・ブロッコリー カリフラワー・柿	388	11
11/19 (木)	きつねうどん 千草和え 果物・牛乳	油揚げ・花かつお ハム・卵	乾めん・砂糖 油	長ネギ・わかめ ほうれん草・人参 春雨・もやし・りんご	369	14
11/20 (金)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆と根菜の煮物 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 こんにゃく・砂糖	生姜・キャベツ 大豆・昆布・人参 ゴボウ・干し椎茸 みかん	375	12.5
11/24 (火)	カツカレー 水菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・油 カレールー	人参・玉ねぎ・水菜 きゅうり・レタス 柿	515	16.1
11/26 (木)	麦ごはん さんまのかば焼き かぼちゃのサラダ みそ汁・果物・牛乳	さんま・ツナ・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・砂糖・油 片栗粉・かぼちゃ マヨネーズ ケチャップ	もやし・ゆかり ブロッコリー・玉ねぎ 大根・パイン	466	18.4
11/30 (月)	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 しらたき	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜 白ゴマ・バナナ	383	11.1

◎先月の給食食材検査はすべて不検出でした。

\*材料入荷により、献立の一部が変更になることがあります。

◎先月のひよこ・年少さんによる親子給食では、お忙しい中のご出席、誠にありがとうございました。これからも苦手な食べ物も食べられるように応援してまいりますので、よろしくお願いいたします。

金曜実施日・・・6日・20日



今年はおじいちゃん、おばあちゃん方との芋煮会はできませんが、6日の給食は畑の白菜や大根などの野菜を切ったりちぎったりと、子供たちにお手伝いをしてもらって芋煮汁を作ります。