



# 11月のこんだて

開南幼稚園

令和5年10月31日

23日は「勤労感謝の日」といい、昔は新米や野菜などの収穫の喜びや恵みに感謝するお祭りが行なわれている日でした。みなさんが毎日食べている食べ物もたくさんの働いている人たちに支えられています。感謝をする「ありがとう」という気持ちでいただきましょう。



日曜日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	さいろ	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
6 (月)	ハヤシライス 人参のヘルシーサラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・じゃがいも ハヤシルー・油 白ゴマ・砂糖	玉ねぎ・人参・水菜 しめじ・キャベツ りんご	581	13.9
7 (火)	麦ごはん サバの味噌煮 根菜サラダ・味噌汁 果物・牛乳	サバ・ツナ 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・白ゴマ マヨネーズ じゃがいも・砂糖	生姜・ブロッコリー レンコン・水菜・ゴボウ 人参・玉ねぎ・小松菜 みかん	453	13.8
9 (木)	さつまいもごはん 鶏肉のみそ焼き 三色和え 果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・もち米 さつまいも ごま油	キャベツ・もやし 人参・ホウレン草 柿	381	15.5
10 (金)	カレーうどん 干草和え 果物・牛乳	豚肉・ハム・卵 牛乳	乾めん・カレールー 砂糖	玉ねぎ・しめじ・人参 キャベツ・もやし ホウレン草・春雨 りんご	473	15.7
14 (火)	ふりかけごはん 肉じゃが 三色ごまみそ炒め 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦・糸こんに じゃがいも 砂糖・油	人参・玉ねぎ レンコン・ブロッコリー バナナ	422	11.1
16 (木)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え えのきとピーマンの炒め物 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・砂糖 片栗粉・油	生姜・パイン缶 ホウレン草・人参 えのき・ピーマン みかん	382	13.6
17 (金)	麦ごはん 筑前煮 スパゲティサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・麦 こんにやく・里芋 パスタ・砂糖 ドレッシング	人参・玉ねぎ・干し椎茸 レンコン・ゴボウ・レタス きゅうり・柿	395	13.1
20 (月)	わかめごはん キスフライ ポテトサラダ 果物・牛乳	キス・ハム・卵 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	炊き込みわかめ キャベツ・レタス・人参 きゅうり・玉ねぎ パイン	406	14.9
21 (火)	食パン・手作りりんごジャム ガーリックチキン 温野菜サラダ オニオンスープ・果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	食パン・砂糖 さつまいも コンソメ	りんご・キャベツ 人参・ミックスベジタブル ブロッコリー・玉ねぎ みかん	398	8.7
24 (金)	きのこごはん 鶏のから揚げ かぶの即席漬け 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米 片栗粉・油 砂糖	しめじ・まいたけ 人参・ゴボウ・生姜 レタス・カブ・きゅうり りんご	434	13.5
27 (月)	麦ごはん 松風焼き 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	豚肉・卵 味噌・牛乳	米・麦・パン粉 白ゴマ・砂糖 ごま油	人参・ゴボウ・長ネギ ピーマン・切干し大根 しめじ・枝豆・バナナ	407	15.3
28 (火)	麦ごはん 酢鶏・ナムル 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 片栗粉・白ゴマ 砂糖	生姜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン もやし・小松菜・みかん	383	16.6
30 (木)	野菜ラーメン 焼きぎょうざ 果物・牛乳	なると・豚肉 ぎょうざ・牛乳	麺・油	キャベツ・ニラ 人参・玉ねぎ・にんにく 長ネギ・パイン	446	17.6



\*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。

## 秋冬野菜がすくすく育ってます

◎ 先月の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。たくさんの野菜を使用しますが、これからも苦手な物も食べられるように応援してまいりますので、よろしく願いいたします。



園児のみんなでお世話をしている畑の野菜が、日増しにどんどん大きく育ってきています。給食では、園児たちが間引きした葉物野菜や、さつまいもなど少しづつ食材として取り入れております。育てた野菜のおいしさを感じてもらえるよう、これからも調理工夫してまいります。