



# 11月のこんだて



平成29年 10月 31日  
開南幼稚園

秋も深まり、寒い日がだんだん増えてきましたね。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
11/6 (月)	ドライカレー グリーンサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 ウスター・フイヨン さつまいも	玉ねぎ・人参・にんにく ピーマン・かぼちゃ ブロッコリー・レタス きゅうり・キャベツ りんご	370	13.7
11/7 (火)	やきそば ジャーマンポテト わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	蒸しめん・油 じゃがいも・コンソメ 鶏ガラ・粉末ソース	玉ねぎ・人参・もやし ピーマン・キャベツ わかめ・柿	374	11.8
11/9 (木)	さつまいもごはん 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリー和え 果物・牛乳	鶏肉・うずら卵 牛乳	米・もち米 さつまいも・こんにやく 砂糖・油	大根・干しいたけ 人参・ブロッコリー みかん	365	7.5
11/14 (火)	麦ごはん さんまのかば焼き もやし炒め さつまいも汁 果物・牛乳	さんま・鶏肉 みそ・牛乳	米・麦・砂糖 片栗粉・さつまいも	もやし・ピーマン 長ネギ・大根・しめじ 人参・ごぼう・りんご	436	18.1
11/16 (木)	麦ごはん 根菜ハンバーグ 大学いも 果物・牛乳	豚肉・卵・牛乳	米・麦・パン粉 さつまいも・油 砂糖	れんこん・ごぼう 玉ねぎ・キャベツ 水菜・人参・柿	396	13
11/20 (月)	にんじんごはん とりの照り焼き 伴三糸 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・コンソメ・バター 砂糖	人参・玉ねぎ パセリ・にんにく・生姜 レタス・春雨・きゅうり バナナ	357	15
11/21 (火) きりん組 リクエストメニュー	ドックパン ハムカツ ポテトサラダ・スープ 果物・牛乳	角ハム・卵 牛乳	ドックパン・パン粉 天ぷら粉・油 じゃがいも・鶏ガラ マヨネーズ・片栗粉	キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ みかん	447	13.5
11/27 (月)	ハヤシライス 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも ハヤシルー	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり コーン・パイン	418	13.7
11/28 (火)	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの即席漬け・みそ汁 果物・牛乳	鮭・みそ・豆腐 牛乳	米・麦・砂糖	玉ねぎ・キャベツ しめじ・人参 かぶ・ネギ・わかめ みかん	367	15.1
11/30 (木)	ふりかけごはん すき焼き風煮 さつまいもの天ぷら 果物・牛乳	豚肉・焼きとうふ 牛乳	米・麦・砂糖・油 天ぷら粉・ふりかけ さつまいも	白菜・ネギ 人参 しらたき・柿	387	11

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。

## さつまいもは食物繊維がいっぱい



今年も園のさつまいもがみんなの力でたくさん掘ることができました。さつまいもに豊富に含まれている食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えてくれるので、便秘予防に役立ちます。給食のこんだてにもさつまいもがいろいろと登場してきますので、たのしみにしていただくださいね！



## 親子給食



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した。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。「自分で食べる」ことで失敗を繰り返したり、達成感を体験しながら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いたします。