



# 11月のこんだて

開南幼稚園 平成30年10月31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づくりのために、ビタミンCを心がけてとりましょう！先月、みんなで収穫した「さつまいも」は、いも類のなかでもビタミンCが特に多く含まれています。献立にも園のさつまいもが登場します！



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
11/1 (木)	さつまいもごはん 親子煮 ほうれん草の春雨炒め 果物・牛乳	卵・なると 鶏肉・豚肉 牛乳	米・もち米 砂糖・さつまいも しらたき	玉ねぎ・人参 水菜・ほうれん草 春雨・生姜・長ネギ レンコン・みかん	386	13.8
11/5 (月)	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・油 さつまいも・砂糖	レンコン・ゴボウ 玉ねぎ・キャベツ 人参・もやし 柿	402	13
11/6 (火)	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 伴三糸 みそ汁・果物・牛乳	鮭・味噌 ハム・牛乳	米・麦 砂糖・ごま油	玉ネギ・キャベツ しめじ・人参・春雨 きゅうり・レタス わかめ・長ネギ りんご	380	17.3
11/8 (木) うさぎくみ リクエスト	野菜タンメン 揚げギョウザ 果物・牛乳	豚肉・ギョウザ 牛乳	麺・鶏ガラ粉末 油	キャベツ・もやし 人参・玉ねぎ ニラ・にんにく 長ネギ・りんご	446	12.5
11/13 (火)	わかめごはん チキンのジャム煮 中華サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦 砂糖	炊き込みわかめ リンゴ・にんにく キャベツ・レタス 人参・春雨・もやし きゅうり・バナナ	388	15.7
11/15 (木)	ドックパン ハムカツ ポトフ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 牛乳	ドックパン・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも パスタ・砂糖	キャベツ・ピーマン 人参・玉ねぎ フロッコリー みかん	419	10.5
11/19 (月)	ふりかけごはん 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のソテー 果物・牛乳	鶏肉・うすらの卵 牛乳	米・麦 こんにゃく・バター	大根・干しいたけ 人参・ほうれん草 コーン・しめじ 柿	390	10.3
11/20 (火)	ゆかりごはん 手作りコロック 五目豆煮 果物・牛乳	豚肉・卵・大豆 牛乳	米・麦・油・砂糖 さつまいも・天ぷら粉 パン粉・こんにゃく	ゆかり・玉ねぎ ミックスベジタブル レタス・昆布・人参 干しいたけ・ゴボウ りんご	356	10.2
11/22 (木)	チキンカツカレー 大根サラダ 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油・砂糖 カレールー じゃがいも	人参・玉ねぎ 大根・きゅうり りんご・みかん	418	17.2
11/26 (月)	麦ごはん 肉じゃが 干草和え 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも・しらたき	人参・玉ねぎ 大根・きゅうり ほうれん草・もやし 柿	376	11.2
11/27 (火)	麦ごはん サバのカレー揚げ 切干し大根の含め煮 みそ汁 果物・牛乳	サバ・さつまいも揚げ 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・油 カレー粉・片栗粉 じゃがいも	レタス・水菜 切干し大根・人参 干しいたけ・玉ねぎ バナナ	386	15.2
11/29 (木)	鶏ゴボウごはん とりのマヨネーズ焼き キャベツとワカメのサラダ 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ツナ・牛乳	米・もち米 マヨネーズ・砂糖	ゴボウ・人参 フロッコリー キャベツ・しめじ わかめ・みかん	411	17.6

先月の給食食品放射能検査は水・牛乳も含め不検出でした。

\*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。

## おすすめのおやつは？

幼児期は栄養を補うための「おやつ」が食事と同じくらい大切になってきます。ふかしいも、果物、おにぎりなどお砂糖や油分が入ってないものが、夕食の影響にないようです。来月に給食で始まる「おにぎり給食」では自分で握る機会もありますので、おうちでも楽しく練習してみたいかがでしょうか。

## 親子給食

10月の親子給食（年少さん）では、多数のご参加ありがとうございました。また、貴重なご意見、ご感想ありがとうございました。苦手でもがんばって食べている様子が見られたのではないのでしょうか。「自分でたべる」ことで失敗したり、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今後も応援おねがいいたします。