

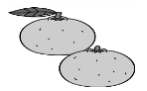


# 11月のこんだて



開南幼稚園  
令和4年10月31日

秋も深まり寒い日が続くようになりました。体調をくずしやすい時期でもあります。給食では、みそ汁やスープなどの体が温まるメニューが増えてきました。たくさん食べて遊んで元気に冬を迎えましょう。



日にち 曜日	献立名	材料名			栄養価	
		あか 血や肉になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (火)	麦ごはん 豚肉のみそ焼き ゴボウサラダ・みそ汁 果物・牛乳	豚肉・味噌・ちくわ ツナ・油揚げ 牛乳	米・麦・白ゴマ マヨネーズ 砂糖	もやし・ピーマン・人参 ゴボウ・水菜・玉ねぎ 白菜・パイン	469	14.1
4 (金) お手伝い	わかめごはん 松風焼き・芋煮汁 果物・牛乳	豚肉・味噌・ 卵・牛乳	米・麦 パン粉・こんにやく 白ゴマ・砂糖	炊き込みわかめ・人参 ゴボウ・長ネギ・大根 もやし・キャベツ・白菜 しめじ・みかん	411	18.6
7 (月)	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 にんじんしりしり 果物・牛乳	豚肉・うずら卵 ツナ・牛乳	米・麦・糸こん 砂糖	玉ねぎ・ゴボウ・人参 生姜・しめじ・コーン ブロッコリー・りんご	362	12.8
8 (火)	麦ごはん 白身魚のマヨから揚げ 切干し大根の炒め物・みそ汁 果物・牛乳	白身魚・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・油 マヨネーズ・砂糖 パン粉・天ぷら粉	生姜・キャベツ・レタス 切干し大根・人参 しめじ・枝豆・大根 ニラ・玉ねぎ・バナナ	422	16.3
10 (木)	さつまいもごはん とり肉のみそ焼き 千草和え 果物・牛乳	鶏肉・味噌・ハム 卵・牛乳	米・もち米 ごま油・砂糖 さつまいも	キャベツ・春雨・人参 ほうれん草・もやし みかん	388	14.5
11 (金)	野菜ラーメン 揚げギョーザ 果物・牛乳	豚肉・ギョーザ 牛乳	麵・油	キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・ピーマン 長ネギ・りんご	413	16
14 (月)	にんじんピラフ 塩から揚げ ポテトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵・ハム 牛乳	米・バター・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参・玉ねぎ・生姜 にんにく・レタス ブロッコリー きゅうり・パイン	497	15
15 (火)	麦ごはん 卵の袋煮 かぼちゃの天ぷら・さつま汁 果物・牛乳	卵・油揚げ・鶏肉 味噌・牛乳	米・麦・かぼちゃ 砂糖・天ぷら粉 油・こんにやく さつまいも	長ネギ・人参・大根 ゴボウ・しめじ 柿	438	14.7
17 (木)	食パン・手作りりんごジャム タンドリーチキン コーンスープ・果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 牛乳	食パン・砂糖 じゃがいも コーンクリーム缶 シチュール	りんご・にんにく ブロッコリー・玉ねぎ ミックスベジタブル みかん	448	15.3
18 (金)	麦ごはん 鶏チリ わかめともやしのナムル 果物・牛乳	鶏肉・ツナ 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 スイートチリソース	生姜・長ネギ・パイン汁 レタス・わかめ・もやし 人参・きゅうり・柿	411	15.1
21 (月)	ハヤシライス さつまいもチップス 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・じゃがいも さつまいも・油 ハヤシルー かぼちゃ	玉ねぎ・人参・ミニトマト ブロッコリー・コーン れんこん・りんご	457	10.4
22 (火)	ゴマ塩ごはん 根菜ハンバーグ じゃがいものコンソメ炒め 果物・牛乳	豚肉・卵・ベーコン 牛乳	米・パン粉 ドレッシング じゃがいも・油	玉ねぎ・ゴボウ・人参 キャベツ・バナナ	397	13.1
24 (木)	雑穀ごはん ひとくちトンカツ 切干し大根とひじきの炒め物 みそ汁・果物・牛乳	豚肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・雑穀・天ぷら粉 パン粉・油 ごま油・砂糖	レタス・キャベツ 切干し大根・人参・枝豆 ひじき・しめじ・玉ねぎ 大根・パイン	421	12.7
25 (金)	麦ごはん 筑前煮 ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 味噌・牛乳	米・麦・白ゴマ こんにやく・砂糖 さといも	人参・干し椎茸・ゴボウ レンコン・ほうれん草 みかん	397	13.1
28 (月)	きのこごはん キスのフライ カブの漬け物 果物・牛乳	キス・牛乳	米・もち米 砂糖・パン粉 天ぷら粉・油	しめじ・舞茸・人参 干し椎茸・ゴボウ キャベツ・カブ きゅうり・柿	373	13.8
29 (火)	カレーうどん 蒸しシュウマイ 果物・牛乳	豚肉・シュウマイ 牛乳	乾めん・カレールー	人参・玉ねぎ・きのこ りんご	452	16.5

## 4日(金)はお手伝い給食の日

当日は芋煮汁の野菜の下処理をみんなで行います。ひよこ・年少さんは野菜をちぎったり、また年中・年長さんは子供用の包丁で野菜をカットします。お手伝いをした日の給食はまた格別においしいでしょうね。当日、手の爪は長くないか、お家で確認をお願いいたします。

※材料入荷によりこんだての一部が変更になる場合があります。

## 先月の年中さん親子給食

当日は多数のご参加をいただき、ありがとうございました。畑の野菜も取り入れた献立でした。秋、冬野菜の収穫も始まってきましたので、体験をとおして苦手な野菜も克服できるような味付けに配慮してまいります。