



11月のこんだて



開南幼稚園
令和7年10月31日



秋も深まり寒い日が続くようになりました。今月は畑で掘ったさつまいが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、冬に向けて体もたくさん動かし、体力増進につなげていきましょう！

日にち 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 (木)	にんじんピラフ 鶏のから揚げ ひじき入り切り干し大根の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・バター コンソメ・片栗粉 油・砂糖	人参・玉ねぎ・生姜 にんにく・レタス ひじき・切り干し大根 小松菜・しめじ・りんご	445	14.1
7 (金)	麦ごはん たららの照り焼き 根菜サラダ・味噌汁 果物・牛乳	たら・ツナ ちくわ・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・小麦粉 油・砂糖 ドレッシング	もやし・ピーマン れんこん・ゴボウ 人参・水菜・玉ねぎ 長ネギ・みかん	417	16.3
11 (火)	麦ごはん 鶏チリ ナムル 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・片栗粉 油・スイートチリ 砂糖・白ごま	生姜・長ネギ もやし・人参 小松菜・柿	411	14.9
13 (木)	しょうゆラーメン 肉野菜炒め 蒸しシュウマイ 果物・牛乳	なると・シュウマイ 豚肉・牛乳	麺・油・皮	わかめ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ピーマン にんにく・しめじ パイン	524	22.3
14 (金)	麦ごはん 根菜ハンバーグ 干草和え 果物・牛乳	鶏肉・卵・ハム 牛乳	米・麦・パン粉 ドレッシング 砂糖・油	玉ねぎ・れんこん ゴボウ・キャベツ・人参 春雨・もやし・ほうれん草 りんご	400	14.1
17 (月)	さつまいもごはん 豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵・ハム 牛乳	米・もち米・砂糖 さつまいも 糸コン・マカロニ マヨネーズ	生姜・人参・ゴボウ しめじ・玉ねぎ きゅうり・レタス みかん	383	13.1
18 (火)	わかめごはん 鮭フライとかぼちゃフライ さつまいも汁 果物・牛乳	鮭・鶏肉 味噌・牛乳	米・麦・パン粉 てんぷら粉 かぼちゃ・さつまいも こんにゃく	炊き込みわかめ キャベツ・長ネギ 人参・大根・ゴボウ しめじ・柿	465	14.9
20 (木)	ハヤシライス コールスローサラダ 大学芋・果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・じゃがいも ハヤシルー・砂糖 マヨネーズ・油 さつまいも	玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース きゅうり・コーン パイン	441	11.2
21 (金)	ポテサラチーズトースト ブロッコリーツナサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ハム・チーズ ツナ・牛乳	食パン・砂糖 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ・ブロッコリー ミックスベジタブル 人参・キャベツ みかん	348	19
25 (火)	チキンライス とりの照り焼き 野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・もち米 砂糖・パスタ コンソメ	玉ねぎ・人参・えのき ピーマン・キャベツ グリーンピース・バナナ	476	16.5
27 (木)	ふりかけごはん おでん・ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	さつまいも揚げ・卵 焼きちくわ 味噌・牛乳	米・麦 こんにゃく 白ごま・砂糖	大根・ほうれん草 人参・りんご	401	15.1
28 (金)	麦ごはん 松風焼き 小松菜とツナの炒め物 果物・牛乳	鶏肉・卵・ツナ 味噌・牛乳	米・麦 白ごま・パン粉 砂糖・油	人参・ゴボウ・長ネギ 小松菜・しめじ パイン	381	15.4

※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。

さつまいもは食物繊維がいっぱい

みんなで作ったさつまいもが、今年もたくさん採れました。食物繊維が豊富に含まれており、おなかの中の善玉菌を増やし調子を整えてくれる働きがあります。この働きが便秘予防や感染症などの予防にもつながります。給食のメニューにもさつまいも料理がたくさん登場しますのでたのしみですね。

先月の親子給食

先月の年少さんによる親子給食ではお忙しいなかご参加いただきまして、ありがとうございました。また貴重なご意見ありがとうございました。年少さんのこの時期は「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へと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願いいたします。

栄養士主任・佐藤美砂代／調理師主任・武藤ひとみ