秋野菜が美味しい季節になってきました。
栄養たっぷりのお野菜をたくさん食べて
毎日元気に過ごしましょう。

11月のこんだて



令和8年10月30日

開 南 幼 稚 園

日にち（曜日）	献立名	材料名 あか 血や肉になるもの	材料名 きいろ 熱や力になるもの	材料名 みどり 体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g
5（木）	ふりかけごはん・すき焼き風煮 かぼちゃの天ぷら 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 牛乳	米・麦・油 糸コン・かぼちゃ 砂糖・てんぷら粉	長ネギ・白菜・人参 えのき・柿	382	10.4
6（金）	麦ごはん さばの味噌煮・うの花 味噌汁・果物・牛乳	さば・味噌 おから・鶏肉 油揚げ・牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく	生姜・キャベツ・人参 ごぼう・干し椎茸・長ネギ 玉ねぎ・大根・りんご	456	14.2
10（火）	食パン・手作りジャム ハムカツ・トマト入り卵スープ 果物・牛乳	ハム・卵 牛乳	食パン・砂糖・油 てんぷら粉 パン粉・パスタ	りんご・レモン汁 ブロッコリー・キャベツ トマト・玉ねぎ・みかん	395	12
12（木）	さつま芋ごはん 鶏の照り焼き 豚汁・果物・牛乳	鶏肉・味噌 豚肉・牛乳	米・もち米 さつま芋・砂糖	キャベツ・大根 長ネギ・人参 ゴボウ・しめじ・柿	414	23
13（金）	麦ごはん 豚肉の生姜焼き・ゴボウサラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ ツナ缶・味噌 牛乳	米・麦 白ごま・砂糖 マヨネーズ	生姜・もやし・チンゲン菜 ゴボウ・人参・りんご	435	12.5
16（月）	わかめごはん 鶏肉と大根の煮物 さつま芋の天ぷら 果物・牛乳	鶏肉・卵 牛乳	米・こんにゃく 砂糖・てんぷら粉 さつま芋・油	炊き込みわかめ 大根・干し椎茸・人参 パイン	380	11.1
17（火）	ハヤシライス 秋野菜のサラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・麦・さつま芋 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	玉ねぎ・人参・れんこん ブロッコリー・トマト みかん	454	11.3
19（木）	麦ごはん チキンのマヨネーズ和え ブロッコリーツナサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ツナ缶 牛乳	米・麦・油 片栗粉・さつま芋 マヨネーズ・白ごま 砂糖・ドレッシング	にんにく・生姜・万能ねぎ れんこん・赤ピーマン ブロッコリー・人参 バナナ	483	19.8
20（金）	ドライカレートースト 野菜サラダ・オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・チーズ ベーコン 牛乳	食パン・マカロニ ドレッシング	玉ねぎ・人参・にんにく ブロッコリー・コーン りんご	374	15.1
24（火）和食の日	麦ごはん・松風焼き 切り干し大根の炒め物・味噌汁 果物・牛乳	鶏肉・卵 味噌・豆腐 牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・油 白ごま	人参・ゴボウ・長ネギ 切り干し大根・しめじ 小松菜・なめこ・みかん	407	16.3
26（木）	ひじきごはん・鶏のから揚げ スパゲティサラダ 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ハム・牛乳	米・もち米 片栗粉・油・パスタ 砂糖・マヨネーズ	芽ひじき・干し椎茸・人参 ゴボウ・にんにく・生姜 ブロッコリー・レタス きゅうり・玉ねぎ・パイン	465	16.1
27（金）	しょうゆラーメン 野菜炒め・揚げシュウマイ 果物・牛乳	なると・豚肉 牛乳	麺・ラーメンスープ 油・しゅうまいの皮	わかめ・長ネギ キャベツ・もやし・人参 玉ねぎ・きくらげ・しめじ にんにく・ピーマン・バナナ	493	21
30（月）	麦ごはん・さんまのかば焼き 人参しりしり・味噌汁 果物・牛乳	さんま・ツナ缶 卵・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・砂糖 油・片栗粉	ブロッコリー・人参 小松菜・大根・玉ねぎ りんご	446	13.7

◎材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

噛むことの大切さ

① 肥満の予防
② 脳の発達による集中力･記憶力アップ
③ 唾液が増えることによる虫歯予防
④ 運動機能の向上



日ごろから噛むことを意識して習慣にしましょう！

◎先月の年少さんによる親子給食ではたくさんのご参加ありがとうございました。年少さんでも少しずつ苦手な野菜も食べれるようになってきたようです。これからもご家庭で応援していただけるようお願いいたします。

食品ロスをなくしましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では年間約461万トンの食品ロスが発生しております（令和６年度）。これは、国民１人あたりが一年間に、おにぎり２００個分以上捨てている計算になります。食べ物を捨てることはその食べ物を無駄にするとともに、環境にも悪い影響を与える可能性があります。まず家庭でできることは、無駄の少ない野菜の切り方で作りすぎないこと。また残った料理などはリメイクをするなどして工夫してみましょう！

消費者庁　食品ロス削減啓発特設サイト参照

調理師主任･武藤ひとみ/栄養士主任･佐藤美砂代