



たくさん
食べよう!

11月のこんだて



開南幼稚園 令和3年10月29日

日にち	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
1日 (月)	麦ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	豚肉・味噌 焼き豆腐 牛乳	米・麦・砂糖 しらたき・白ゴマ	白菜・長ネギ・人参 ほうれん草・レンコン バナナ	362	11.7
2日 (火)	ふりかけごはん ししゃもフライ 野菜のベーコン炒め みそ汁・果物・牛乳	ししゃも 油揚げ・味噌 ベーコン 牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・油 パン粉	キャベツ・もやし・小松菜 人参・しめじ・玉ねぎ 長ネギ・みかん	399	15.6
4日 (木) ひつじ リクエスト	麦ごはん 根菜ハンバーグ 春雨サラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ちくわ・牛乳	米・麦・パン粉 白ゴマ・砂糖	玉ねぎ・ゴボウ・レンコン キャベツ・もやし・春雨 人参・きゅうり・りんご	391	13.4
5日 (金) 芋煮給食	わかめごはん 松風焼き・もやし炒め 芋煮汁 果物・牛乳	豚肉・卵・油 味噌・牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・こんにゃく さといも	炊き込みわかめ・人参・ごぼう 長ネギ・もやし・ピーマン・大根 しめじ・白菜・みかん	413	18
8日 (月)	ツナマヨコーントースト ブロッコリーサラダ 具たくさんスープ 果物・牛乳	ツナ・鶏肉 卵・牛乳	食パン・片栗粉 さつまいも マヨネーズ	コーン・玉ねぎ・白菜 ブロッコリー・えのき パイン	398	13
9日 (火)	きつねうどん 秋野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお 油揚げ・小女子 かまぼこ 牛乳	乾めん・砂糖 さつまいも 天ぷら粉・油	長ネギ・ほうれん草 玉ねぎ・人参 ピーマン・舞茸・柿	457	14.7
11日 (木)	雑穀ごはん 鶏の照り焼き・サラダパスタ 五目さんびら 果物・牛乳	鶏肉・ツナ さつま揚げ 牛乳	米・もちぎび・砂糖 もちあわ・いりごま アマランサス・高キビ パスタ・こんにゃく	レタス・ブロッコリー ゴボウ・人参・レンコン みかん	408	17.9
12日 (金)	チキンライス ハムフライ きのこのスープ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・もち米 砂糖・天ぷら粉 パン粉・油	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・レタス・しめじ えのき・エリンギ・りんご	437	16
15日 (月)	根菜カレーライス コールスローサラダ 大学いも・果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・カレールー さつまいも・黒ごま じゃがいも・砂糖 油・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・れんこん キャベツ・ゴボウ・コーン きゅうり・パイン	504	17.7
16日 (火)	麦ごはん スタミナ炒め ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・片栗粉 じゃがいも・砂糖 油・マヨネーズ	人参・しめじ・もやし・ニラ 生姜・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・枝豆・パプリカ バナナ	425	10.5
18日 (木)	さつまいもごはん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のバター炒め 果物・牛乳	鶏肉・うずら卵 バター・牛乳	米・もち米 さつまいも・砂糖 こんにゃく・油	大根・人参・干し椎茸 ほうれん草・コーン みかん	365	12.1
19日 (金)	そぼろごはん ちくわのフライ 豚汁・果物・牛乳	豚肉・焼ちくわ 味噌・油揚げ 牛乳	米・麦・パン粉 天ぷら粉・油 砂糖・さといも	ピーマン・キャベツ・レタス 大根・長ネギ・人参・白菜 ゴボウ・しめじ・りんご	422	15.3
22日 (月)	食パン・手作りジャム ガーリックチキン ミネストローネ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	食パン・砂糖	りんご・レタス・エリンギ 玉ねぎ・人参・キャベツ ホールトマト・柿	388	9
25日 (木)	クリームスパゲティ 野菜サラダ オニオンスープ 果物・牛乳	ベーコン・バター 牛乳	スパゲティ シチュールー	玉ねぎ・人参・ほうれん草 コーン・しめじ・レタス きゅうり・ブロッコリー パイン	414	14.4
26日 (金)	麦ごはん さばのみそ煮 干草和え 果物・牛乳	さば・味噌 卵・ハム 牛乳	米・麦・油 砂糖	生姜・ブロッコリー・もやし 人参・春雨・ほうれん草 キャベツ・みかん	410	12
29日 (月)	ひじきごはん 鶏のマヨネーズ焼き 小松菜とツナの炒め物 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ツナ・牛乳	米・もち米・油 砂糖・マヨネーズ	ひじき・人参・干し椎茸 ゴボウ・枝豆・にんにく レタス・小松菜・バナナ	392	14.7
30日 (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆と根菜の煮物 果物・牛乳	豚肉・大豆 牛乳	米・麦・砂糖 スパゲティ こんにゃく	生姜・人参・キャベツ 昆布・ゴボウ・干し椎茸 りんご	381	12.4

*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。