



# 11月のこんだて



開南幼稚園  
令和6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
5 (火)	ふりかけごはん 松風焼き・千草和え みそ汁・果物・牛乳	豚肉・卵・味噌 ハム・牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・油	人参・ゴボウ・蓮根・春雨 長ネギ・玉ねぎ・もやし キャベツ・ブロッコリー 切干し大根・バナナ	427	17.2
7 (木)	カレーうどん ミックスボール揚げ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	乾めん・カレールー さつまいも 天ぷら粉・油	玉ねぎ・しめじ・人参 ミックスベジタブル 玉ねぎ・柿	561	14.3
8 (金)	麦ごはん さばのみそ煮 切干し大根の炒め物・みそ汁 果物・牛乳	さば・味噌・油揚げ 牛乳	米・麦 砂糖・ごま油	生姜・切干し大根 長ひじき・人参・しめじ ブロッコリー・キャベツ もやし・みかん	428	13.2
12 (火)	さつまいもごはん 鶏肉のみそ焼き 小松菜とツナの炒め物 果物・牛乳	鶏肉・味噌・ツナ 牛乳	米・もち米 さつまいも ごま油・パスタ	キャベツ・人参・小松菜 しめじ・りんご	377	15.4
14 (木)	ポテサラチーズトースト ブロッコリーサラダ 野菜スープ・果物・牛乳	ハム・チーズ 卵・ベーコン・牛乳	食パン・じゃがいも マヨネーズ・砂糖 マカロニ ドレッシング	玉ねぎ・人参・きゅうり ブロッコリー・キャベツ パイン	385	11.7
15 (金)	にんじんピラフ チキンカツフライ スパゲティサラダ・果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・バター・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖・パスタ マヨネーズ	人参・玉ねぎ・レタス キャベツ・きゅうり にんにく・柿	390	16
18 (月)	麦ごはん 筑前煮 カブの塩昆布和え 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 こんにゃく・油 里芋・砂糖	人参・干し椎茸 ゴボウ・蓮根・カブ きゅうり・塩昆布 みかん	373	14.1
19 (火)	ゆかりごはん 肉じゃが くるま麩のカレーフライ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・砂糖 糸コン・くるま麩 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・油	人参・玉ねぎ・生姜 ブロッコリー バナナ	402	13.6
21 (木)	麦ごはん 根菜ハンバーグ 温野菜のオーロラソース和え 果物・牛乳	豚肉・卵・鶏肉 牛乳	米・麦・パン粉 かぼちゃ・砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・大葉・蓮根 もやし・キャベツ ブロッコリー・人参 パイン	424	14.5
22 (金)	麦ごはん・鮭と南瓜のフライ (タルタルソースのせ) もやしとニラの炒め物 果物・牛乳	鮭・卵・牛乳	米・麦・油 かぼちゃ・天ぷら粉 パン粉・マヨネーズ	パセリ・玉ねぎ レタス・もやし・ニラ りんご	472	15.9
25 (月)	わかめごはん 鶏のから揚げ 三色和え・みそ汁 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・油 片栗粉	にんにく・生姜 レタス・もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ 大根・柿	434	15.3
26 (火)	雑穀ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 五目きんぴら 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・雑穀類 マヨネーズ・ごま油 糸コン・白ゴマ	にんにく・キャベツ ゴボウ・人参 しめじ・みかん	370	15
28 (木)	根菜カレー 野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・じゃがいも カレールー 野菜ドレッシング	ゴボウ・れんこん 人参・玉ねぎ・レタス きゅうり・ブロッコリー コーン・みかん	384	8.8
29 (金)	塩タンメン 焼きぎょうざ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	麺・ごま油 ぎょうざの皮	キャベツ・人参・もやし 長ネギ・玉ねぎ・しめじ チンゲン菜・きくらげ にんにく・りんご	528	17

## 勤労感謝の日(11月23日)

先月の年少さんによる親子給食では、お忙しい中でのご出席、ご意見など誠にありがとうございました。「自分で食べる」ことで失敗や達成感を経験し、自立につながっていきます。おうちでも見守っていただけるよう、今後とも応援をよろしくおねがいいたします。

この日は秋の新米や野菜の収穫に感謝する日でもあります。また、毎日おうちで食べている食事や給食などでも、いろいろな方々に支えられております。ありがとうございますの感謝の気持ちを込めていただきます。