



11月のこんだてよていひょう

今月の給食目標:感謝の気持ちを持って食べよう。



日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	水	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐 牛肉とピーマン炒め 中華風サラダ ワンタンスープ フルーツ(パイナップル)	ごはん	木綿豆腐 豚ひき肉 牛もも肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 はるさめ ワンタンの皮 さとう じゃがいも さつまいも 油	ねぎしょうが ねぎ たら にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン パプリカ たけのこ きゅうり コーン缶 はくさい きくらげ フルーツ(パイナップル)	牛乳 手作りチップス	410 500	20.9 20.8	19.2 16.7	1.9 1.6
2	木	牛乳 クラッカー	ツナ入り卵焼き エビのケチャップ煮 きのこサラダ だいきんの味噌汁 フルーツ(柿)	ふりかけ ごはん	卵 ツナ缶 えび 厚揚げ クリームチーズ 牛乳 みそ	米 さとう 片栗粉 油 グラニュー糖 小麦粉	にんじん たまねぎ えのき しめじ きゅうり プロッコリー だいきん しめじ ねぎ フルーツ(柿) レモン汁	牛乳 濃厚チーズケーキ	354 491	19.2 20.7	19.5 18.5	1.7 1.5
3	金		文化の日									
4	土	牛乳 せんべい	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
6	月	牛乳 ビスケット	チキンカレー チーズ 豆腐ナゲット ごぼうサラダ お茶 福神漬け フルーツ(バナナ)	ごはん	鶏こま肉 チーズ 鶏ひき肉 牛乳 木綿豆腐 鶏ささみ	米 じゃがいも 片栗粉 油 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ ごぼう きゅうり フルーツ(バナナ) 野菜ジュース	牛乳 ごまスティック	500 571	24.3 23.2	27.0 22.6	1.8 1.2
7	火	牛乳 ビスコ	手作りお弁当の日					フルーツゼリー せんべい				
8	水	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き ひじきと大豆煮 彩りナムル かぶと板麩の味噌汁 フルーツ(キウイフルーツ)	麦ごはん	豚もも肉 豚ひき肉 だいず チーズ 青のり ウインナー 牛乳 みそ	米 さとう ごま油 板麩 じゃがいも 油 片栗粉	たまねぎ にんじん ねぎしょうが キャベツ こんにやく パプリカ もやし きゅうり かぶ えのき しいたけ ねぎ コーン缶 フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 チーズじゃがもち	310 466	17.9 19.5	14.9 16.2	2.1 1.4
9	木	牛乳 せんべい	ぎせい豆腐 ちくわのチーズ磯部揚げ 納豆和え せんべい汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	木綿豆腐 牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ チーズ 青のり しらす ひきわり納豆	米 油 小麦粉 汁用せんべい 黒砂糖 さとう	干しいたけ にんじん ピーマン 小松菜 だいきん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ フルーツ(パイナップル)	牛乳 マーラーカオ	437 488	26.9 22.7	19.8 15.9	1.9 1.4
10	金	バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋とこんにやくのそぼろ煮 マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(りんご)	ごはん	さけ みそ 鶏ひき肉 ハム きなこ ジョア	米 さとう さいとう マカロニ マヨネーズ もち粉	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ こんにやく きゅうり かぶ はくさい えのき フルーツ(りんご)	ジョア 豆餡餅	419 480	22.6 17.7	10.0 7.1	1.8 1.1
11	土	牛乳 せんべい	牛丼 スープ フルーツ(バナナ)		牛もも肉 牛乳	さとう 油	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎしょうが フルーツ(バナナ)	牛乳 せんべい				
13	月	牛乳 ビスケット	マカロニグラタン ごぼうからあげ 三色サラダ ミネストローネ フルーツ(バナナ)	食パン	鶏こま肉 チーズ だいず かにかまぼこ かつおぶし	食パン マカロニ じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉 米	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう ねぎしょうが レタス きゅうり コーン缶 かぶ キャベツ セロリ カットトマト缶 フルーツ(バナナ)	お茶 おほかかチーズおにぎ り	361 374	13.5 14.6	9.0 10.8	1.7 1.5
14	火	牛乳 ウエハース	すき焼き風煮 チーズ巻き ひじきとれんこんのサラダ チンゲン菜の味噌汁 ゼリー	ごはん	牛もも肉 焼き豆腐 チーズ 芽ひじき ツナ缶 厚揚げ しらす 青のり みそ 牛乳	米 さとう しゅうまいの皮 油 マヨネーズ ゼリー 食パン	たまねぎ はくさい こんにやく にんじん れんこん えだまめ きゅうり チンゲン菜 えのき しめじ ねぎ	牛乳 じゃこトースト	365 504	18.3 19.9	16.1 16.5	1.9 1.4
15	水	牛乳 クラッカー	カップラザニア フライドポテト 野菜スティック 花麩のすまし汁 フルーツ(パイナップル)	赤飯	豚ひき肉 チーズ あずき	米 マカロニ 小麦粉 バター レモン汁 さとう ごま油 花麩 プリン ウエハース	たまねぎ きゅうり にんじん レモン汁 ほうれんそう しいたけ かぶ フルーツ(パイナップル)	プリン ウエハース	405 512	12.0 14.4	15.7 14.5	1.9 1.2
16	木	りんご ジュース	栗ごはん ミートローフ 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 芋の子汁 フルーツ(りんご)	栗ごはん	合い挽き肉 豆乳 卵 豚もも肉 だいず ウインナー 鶏こま肉 牛乳 木綿豆腐	米 パン粉 ごま油 さとう さいとう 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース だいきん ほうれんそう もやし しいたけ こんにやく ごぼう ねぎ フルーツ(りんご) かぼちゃ	牛乳 かぼちゃカップケーキ	665 520	25.5 18.3	24.1 16.9	2.3 1.3
17	金	牛乳 せんべい	さばとこんにやくの味噌煮 春雨ソテー 水菜のおかか和え 豚汁 フルーツ(みかん)	ごはん	さば みそ かつおぶし 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 さとう はるさめ ごま油 油 さつまいも	ねぎしょうが こんにやく パプリカ 豆もやし にんじん きくらげ ピーマン みずな はくさい 大根 キャベツ ごぼう ねぎ フルーツ(みかん)	牛乳 たいやき	514 588	22.9 19.6	18.3 14.1	1.9 1.2

ふどうこども園

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
18	土	牛乳 せんべい	手作りお弁当の日									
20	月	牛乳 ビスケット	さわらの味噌マヨネーズ焼き すき昆布煮 大根サラダ おおきなかぶのスープ フルーツ(バナナ)	ごはん	さわら みそ すき昆布 だいず ちくわ チーズ かにかまぼこ ウインナー 牛乳	米 マヨネーズ さとう 強力粉 オリーブオイル	にんじん 干しいたけ こんにやく だいきん きゅうり はくさい たまねぎ かぶ フルーツ(バナナ) コーン缶 ピーマン	牛乳 カップピザ	400 539	20.7 21.0	16.3 16.6	2.4 1.9
21	火	牛乳 芽けんぴ	鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもの味噌がらめ ひじきの和風サラダ さつまい フルーツ(パイナップル)	ごはん	鶏もも肉 鶏こま肉 芽ひじき ハム だいず みそ ヨーグルト	米 じゃがいも 片栗粉 油 マヨネーズ さつまいも マーマレードジャム	たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん だいきん しいたけ ねぎ こんにやく フルーツ(パイナップル) みかん りんご バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	310 400	18.1 16.2	9.2 9.1	1.3 0.9
22	水	バナナ	レバーのケチャップ揚げ 卵の花 ツナサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(みかん)	ごはん	レバー おから 油揚げ ツナ缶 わかめ 木綿豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 油 ごま油 フランスパン バター さとう	ねぎしょうが にんじん 干しいたけ ねぎや レタス パプリカ みずな えのき ねぎ しめじ フルーツ(みかん)	牛乳 きなこラスク	337 417	19.3 15.2	14.0 10.2	1.6 1.0
23	木		勤労感謝の日									
24	金	牛乳 芽けんぴ	揚げ出し豆腐 五目きんぴら バンバンジー風サラダ 白菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	ごはん	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ ちくわ 鶏ささみ 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 バター パイ生地	たまねぎ ねぎしょうが ごぼう にんじん ピーマン こんにやく レタス きゅうり 豆もやし パプリカ はくさい しいたけ ねぎ フルーツ(りんご)	牛乳 ミートパイ	392 526	19.2 19.8	22.4 20.9	1.4 1.0
25	土	牛乳 せんべい	鶏そぼろ丼 スープ フルーツ(バナナ)	ごはん	鶏ひき肉 牛乳	油 さとう 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン フルーツ(バナナ)	牛乳 せんべい				
27	月	牛乳 クラッカー	カジキの竜田揚げ 大根のそぼろ煮 コーンサラダ けんちんうどん汁 フルーツ(バナナ)	けんちん うどん汁	カジキ 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	ゆでうどん 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 さとう ごしあん	だいきん にんじん ねぎしょうが キャベツ コーン缶 みずな しいたけ ねぎ ごぼう フルーツ(バナナ)	牛乳 あんまん	413 410	21.0 17.8	12.7 14.1	2.0 1.5
28	火	牛乳 ビスケット	オムレツのミートソースかけ 粉ふき芋 レタスとのりのじゃこサラダ かぼちゃのシチュー フルーツ(みかん)	ごはん	卵 牛乳 豚ひき肉 しらす 青のり 鶏こま肉 チーズ スキムミルク	米 小麦粉 じゃがいも 油 野菜ジュース 白玉粉 さとう 片栗粉	にんじん たまねぎ しいたけ パセリ レタス みずな かぼちゃ プロッコリー しめじ フルーツ(みかん)	野菜ジュース チーズ団子	388 460	16.4 14.8	10.1 9.8	2.5 1.5
29	水	牛乳 せんべい	チャブチエ 小松菜と厚揚げの生姜炒め ツナとひじきの栄養サラダ ふのり汁 ラフランスゼリー	しらす ごはん	牛もも肉 牛乳 厚揚げ 芽ひじき ツナ缶 ハム だいず ふのり 木綿豆腐 みそ スキムミルク	米 はるさめ ごま油 さとう ラフランスゼリー 小麦粉 バター	干しいたけ ピーマン にんじん ねぎ ごまつな ねぎしょうが コーン缶 キャベツ えのき しめじ	牛乳 スキムミルクスコーン	500 556	23.7 21.7	24.4 18.2	2.2 1.7
30	木	牛乳 ビスコ	ハヤシライス 鶏のからあげ カリポリ和え お茶 フルーツ(パイナップル)	ごはん	牛もも肉 スキムミルク 鶏もも肉 鶏もも肉 鶏もも肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ねぎしょうが キャベツ きゅうり つぼ漬け フルーツ(パイナップル) だいきん ねぎ ごぼう こんにやく しいたけ	牛乳 ひつつみ	356 427	20.5 17.2	12.1 10.9	2.6 1.6

※以上児さんは家庭からもつてくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	412	20.1	16.6	1.9
未満児	486	18.7	14.7	1.4
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日の給食について、
第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんでも)
お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにお願いします。

◎16日はお誕生会です。全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いします。

◎毎月19日は食育の日です。今月は19日が休日のため、20日に「おおきなかぶ」という絵本から『かぶのスープ』が登場します◎
絵本にスープは出てきませんが、かぶをたくさん使ったスープはこんな感じかなと考えてみました！かぶはもちろん、にんじんやたまねぎ、はくさいも入った野菜たっぷりのコンソメスープです。おたのしみに♪

～おやつ紹介～

手作りチップス

～作り方～

- ・さつまいも 中1本
- ・じゃがいも 4個
- ・揚げ油 適量
- ・塩 適量

※塩の量は、さつまいもとじゃがいもの
大きさによって変わってしまうので
適宜調整してください。

～作り方～

- ①さつまいもとじゃがいもは、皮つきのままよく洗い、スライサーで輪切りに
なるように薄くスライスする。
- ②①をボールに入れ、水につけてアク抜く。 (でんぷんで一枚一枚がくっつくので、
水でしっかり洗い流してはがしてください)
- ③②を水切りし、クッキングペーパーで水分をふき取り、油で揚げる。

旬のさつまいもとじゃがいもを使った子供たちも大好きなおやつです♪
さつまいもの方が固めに仕上がるので、小さいお子さんには厚めにスライスして揚げる
ほうがいいです。美味しくいただきます。11月1日に提供する手作りチップスには、園で収穫した
さつまいもを使用します☆

