



# 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。



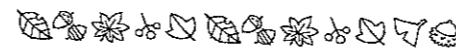
| 日  | 曜日 | 午前おやつ       | お昼の副食  | 未満児主食         | おもな食材                                      |                                      |   | おやつ                     | エネルギー      | たんぱく質        | 脂質           | 塩分         |
|----|----|-------------|--|---------------|--|--------------------------------------|---|-------------------------|------------|--------------|--------------|------------|
|    |    |             |  |               | あか<br>体をつくる食べ物                             | きいろ<br>ちからの出る食べ物                     | みどり<br>体の調子を整える食べ物  |                         |            |              |              |            |
| 1  | 月  | 牛乳<br>せんべい  | ぎせい豆腐<br>牛肉とピーマン炒め<br>千草和え<br>さわかめの味噌汁<br>フルーツ(バナナ)                          | にんじん<br>ごはん   | 木綿豆腐<br>牛肉 卵<br>鶏ひき肉<br>さわかめ<br>牛乳 みそ      | 米 さつまいも<br>油 片栗粉                     | 干しいたけ にんじん ピーマン<br>赤パプリカ たけのこ たまねぎ<br>ほうれん草 もやし キャベツ<br>しいたけ ねぎ<br>フルーツ(バナナ)                  | 牛乳<br>芋けんぴ              | 475<br>570 | 24.4<br>22.8 | 20.6<br>17.4 | 2.1<br>1.5 |
| 2  | 火  | 牛乳<br>ウエハース | 鶏肉のトマト煮<br>ビーフソテー<br>かぼちゃと豆のサラダ<br>キャベツと高野豆腐の味噌汁<br>フルーツ(キウイ)                | ゆかり<br>ごはん    | 鶏肉 だいず<br>高野豆腐<br>みそ 牛乳                    | 米 さとう<br>ホットケーキミックス<br>マヨネーズ<br>ビーフン | しめじ たまねぎ ブロッコリー<br>カットトマト缶 はくさい にんじん<br>しいたけ ニラ かぼちゃ<br>いんげん キャベツ ねぎ<br>えのき フルーツ(キウイ)         | 牛乳<br>どらやき(new)         | 479<br>587 | 25.6<br>24.3 | 16.5<br>16.1 | 1.9<br>1.8 |
| 3  | 水  |             | 文化の日   |               |  |                                      |   |                         |            |              |              |            |
| 4  | 木  | 牛乳<br>ビスコ   | レバーのケチャップ揚げ<br>筑前煮<br>きのこサラダ<br>豚汁<br>フルーツ(りんご)                              | ひじき<br>ごはん    | レバー 鶏肉<br>だいず 豚肉<br>木綿豆腐<br>ウインナー<br>牛乳 みそ | 片栗粉 油<br>ごま油 強力粉<br>オリーブオイル<br>さとう   | ねしよが にんじん れんこん<br>ごぼう 干しいたけ こんにやく<br>たけのこ えのき しめじ<br>きゅうり ブロッコリー だいこん<br>ねぎ キャベツ<br>フルーツ(りんご) | 牛乳<br>手作りピザ             | 481<br>611 | 25.3<br>25.8 | 19.0<br>17.7 | 2.3<br>2.0 |
| 5  | 金  | 牛乳<br>干し芋   | ひじき入り卵焼き<br>ポークビーンズ<br>水菜のおかか和え<br>芋の子汁<br>フルーツ(みかん)                         | しらす<br>ごはん    | 卵 豚肉<br>牛乳<br>木綿豆腐                         | 米 さといも<br>小麦粉 パター                    | にんじん たまねぎ みずな<br>はくさい しめじ ねぎ ごぼう<br>まいたけ こんにやく かぼちゃ<br>フルーツ(みかん)                              | お茶<br>かぼちゃニョッキ<br>(new) | 428<br>548 | 25.4<br>25.2 | 15.7<br>14.4 | 1.7<br>1.6 |
| 6  | 土  | せんべい        | 手作りお弁当の日   |               |  |                                      |   | 牛乳<br>ビスケット             |            |              |              |            |
| 8  | 月  | 牛乳<br>ビスケット | 茄子とひき肉のグラタン<br>れんこんきんぴら<br>中華風サラダ<br>もち麦と野菜のスープ<br>フルーツ(バナナ)                 | 食パン           | 豚ひき肉<br>ハム                                 | 食パン パン粉<br>さとう はるさめ<br>米             | なす たまねぎ パセリ<br>れんこん にんじん 糸こんにやく<br>ピーマン きゅうり かぶ<br>キャベツ フルーツ(バナナ)                             | お茶<br>おにぎり              | 337<br>449 | 11.5<br>15.0 | 10.1<br>11.2 | 1.6<br>1.8 |
| 9  | 火  | 牛乳<br>ウエハース | 秋野菜カレー<br>タラフライ<br>かむかむサラダ<br>お茶 福神漬け<br>フルーツ(パイナップル)                        | ごはん           | 鶏肉 牛乳<br>卵 チーズ                             | 米 パン粉 油<br>ごま油 小麦粉<br>じゃがいも<br>片栗粉   | たまねぎ にんじん ピーマン<br>しめじ れんこん 切干大根<br>赤パプリカ 黄パプリカ<br>フルーツ(パイナップル)                                | ラッシー<br>チーズじゃがもち        | 430<br>541 | 24.4<br>22.9 | 11.7<br>10.9 | 2.0<br>2.1 |
| 10 | 水  | 牛乳<br>せんべい  | 鮭のちゃんちゃん焼き<br>里芋とこんにやくのそぼろ煮<br>さつまいもとりんごの秋サラダ<br>なめこ豆腐の味噌汁<br>フルーツ(みかん)      | アマランサス<br>ごはん | 鮭 みそ<br>木綿豆腐<br>鶏ひき肉                       | 米 片栗粉<br>さといも さつまいも<br>マヨネーズ         | キャベツ にんじん ピーマン<br>こんにやく りんご きゅうり<br>えのき ねぎ もやし なめこ<br>フルーツ(みかん)                               | お茶<br>カレー焼きそば           | 398<br>545 | 19.1<br>20.3 | 11.2<br>12.1 | 1.6<br>1.3 |
| 11 | 木  | 牛乳<br>ビスコ   | 手作りお弁当の日   |               |  |                                      |   | お茶<br>マーラーカオ            |            |              |              |            |
| 12 | 金  | 牛乳<br>干し芋   | さばとこんにやくの味噌煮<br>じゃがいもとカリフラワーのチーズ焼き<br>ほうれん草のささみ和え<br>小松菜の味噌汁<br>フルーツ(パイナップル) | 麦ごはん          | さば みそ<br>チーズ<br>鶏ささみ<br>牛乳                 | 米 食パン<br>じゃがいも さとう                   | ねしよが こんにやく にんじん<br>カリフラワー ほうれん草 もやし<br>ごまつな ねぎ えのき しめじ<br>ごぼう ピーマン<br>フルーツ(パイナップル)            | 牛乳<br>きんぴらトースト          | 448<br>589 | 25.5<br>25.4 | 18.8<br>17.9 | 2.1<br>1.8 |
| 13 | 土  | ウエハース       | 中華丼<br>スープ<br>フルーツ(バナナ)  |               | 豚肉 牛乳                                      | 片栗粉 お団子                              | はくさい にんじん たまねぎ<br>ピーマン きくらげ<br>フルーツ(バナナ)  | 牛乳<br>お団子               |            |              |              |            |
| 15 | 月  | バナナ         | エビフライ<br>ミートソースパゲティ<br>ツナとひじきの栄養サラダ<br>すまし汁<br>ゼリー                           | 赤飯            | エビ ツナ缶<br>合いびき肉<br>ポークチーズ<br>ハム 牛乳         | 米 油 パン粉<br>ホットケーキミックス<br>スパゲティ       | にんじん たまねぎ コーン缶<br>キャベツ ほうれん草<br>かぶ りんご  | 牛乳<br>りんごケーキ            | 413<br>499 | 19.1<br>17.7 | 12.6<br>10.3 | 2.1<br>1.5 |
| 16 | 火  | 牛乳<br>せんべい  | さつまいものかき揚げ<br>鶏肉と大根の炒め煮(new)<br>コーンサラダ<br>きつねうどん<br>フルーツ(りんご)                | きつね<br>うどん    | 鶏ごま肉<br>油揚げ<br>ツナ缶<br>牛乳                   | さつまいも<br>天ぷら粉 油<br>ゆでうどん さとう         | にんじん たまねぎ ピーマン<br>キャベツ コーン缶 みずな<br>ごぼう ねぎ フルーツ(りんご)   | 牛乳<br>マンユマロリッツ          | 495<br>450 | 21.3<br>18.9 | 19.6<br>17.0 | 2.0<br>1.7 |
| 17 | 水  | 牛乳<br>ウエハース | 白身魚の南蛮漬け<br>カレー肉じゃが<br>納豆和え<br>かぶと板麩の味噌汁<br>フルーツ(キウイ)                        | にんじん<br>ごはん   | たら 豚肉<br>ひきわり納豆<br>チーズ みそ<br>しらす<br>ヨーグルト  | 米 片栗粉<br>板麩 じゃがいも                    | たまねぎ にんじん ピーマン<br>糸こんにやく ごまつな かぶ<br>ねぎ しいたけ えのき<br>フルーツ(キウイ)                                  | ヨーグルト<br>せんべい           | 316<br>503 | 23.5<br>24.1 | 10.2<br>10.6 | 2.2<br>1.8 |

| 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         |     |
|----|----|--------------|---|---------------|--|--|---|---------------------------|------------|--------------|--------------|------------|-----|
|    |    |              |   |               | あかの仲間<br>体をつくる食べ物                      | きいろの仲間<br>ちからの出る食べ物                                | みどりの仲間<br>体の調子を整える食べ物   |                           |            |              |              |            |     |
| 18 | 木  | りんご<br>ジュース  | おたのしみごはん<br>カップチーズ焼き<br>ブロッコリーのオーロラ炒め<br>ひじきとれんこんのサラダ<br>ミネストローネ<br>フルーツ(みかん) | おたのしみ<br>ごはん  | 合いびき肉<br>チーズ<br>芽ひじき<br>牛乳<br>ウインナー    | 米 じゃがいも<br>マヨネーズ<br>小麦粉 パター<br>さとう                 | たまねぎ にんじん パセリ<br>ブロッコリー れんこん<br>かぶ カットトマト缶 セロリ<br>フルーツ(みかん)                       | 牛乳<br>マーメレードケーキ           | 671<br>604 | 25.7<br>20.7 | 20.2<br>18.8 | 1.8<br>1.3 |     |
| 19 | 金  | 牛乳<br>ビスコ    | さわらの西京焼き<br>卵の花<br>大根の胡麻和え<br>わかめと豆腐の味噌汁<br>フルーツ(バナナ)                         | ごはん           | さわら みそ<br>ツナ缶<br>わかめ<br>木綿豆腐<br>牛乳 おから | 米 さとう<br>ごま油 小麦粉                                   | にんじん 干しいたけ 絹さや<br>だいこん みずな きゅうり<br>えのき しめじ ねぎ<br>フルーツ(バナナ)                        | 牛乳<br>ホットケーキ              | 499<br>604 | 27.8<br>26.3 | 17.6<br>17.8 | 2.1<br>1.6 |     |
| 20 | 土  | ビスケット        | 手作りお弁当の日  |               |  |  |   |                           |            |              |              |            |     |
| 22 | 月  | 牛乳<br>せんべい   | 洋風卵焼き<br>ごぼうからあげ<br>ブロッコリーサラダ<br>せんべい汁(郷土料理)<br>フルーツ(バナナ)                     | ふりかけ<br>ごはん   | 豚ひき肉<br>ハム<br>干しエビ                     | 米 片栗粉 油<br>マヨネーズ<br>かやくせんべい<br>マカロニ                | にんじん たまねぎ 干しいたけ<br>ごぼう ブロッコリー きゅうり<br>だいこん こんにやく ねぎ<br>フルーツ(バナナ)                  | お茶<br>大根餅                 | 445<br>554 | 20.2<br>20.6 | 23.2<br>20.3 | 1.2<br>1.0 |     |
| 23 | 火  |              | 勤労感謝の日  |               |  |  |   |                           |            |              |              |            |     |
| 24 | 水  | バナナ          | ポークカレー<br>チキンカツ<br>ごぼうサラダ<br>お茶 福神漬け<br>フルーツ(りんご)                             | ごはん           | 豚肉<br>鶏ささみ<br>牛乳                       | 米 さつまいも<br>パイン汁 油<br>小麦粉 パン粉<br>さとう                | にんじん たまねぎ ピーマン<br>ごぼう きゅうり<br>フルーツ(りんご)   | 牛乳<br>スイートポテトパイ           | 512<br>623 | 26.1<br>25.9 | 20.4<br>19.5 | 1.5<br>1.2 |     |
| 25 | 木  | 牛乳<br>干し芋    | タラのカップ焼き<br>かぶとベーコン炒め<br>コールスローサラダ<br>ふのり汁<br>フルーツ(パイナップル)                    | アマランサス<br>ごはん | たら 卵<br>ベーコン<br>ハム ふのり<br>木綿豆腐<br>鶏ごま肉 | 米 ひつみつみ粉<br>マヨネーズ                                  | にんじん ほうれん草 かぶ<br>チンゲン菜 コーン缶 キャベツ<br>きゅうり えのき ねぎ しめじ<br>こんにやく まいたけ<br>フルーツ(パイナップル) | ひつみつみ汁                    | 389<br>475 | 18.6<br>19.1 | 11.3<br>13.3 | 2.3<br>1.8 |     |
| 26 | 金  | 牛乳<br>クラッカー  | 手作りカレーコロッケ(new)<br>ゆで野菜<br>切干大根とツナのサラダ<br>わかめスープ<br>フルーツ(みかん)                 | ひじき<br>ごはん    | 豚ひき肉<br>チーズ<br>ツナ缶<br>わかめ<br>牛乳        | 米 じゃがいも<br>パン粉 小麦粉<br>さとう 油<br>マヨネーズ               | にんじん たまねぎ ブロッコリー<br>切干大根 きゅうり はくさい<br>ねぎ しいたけ かぼちゃ<br>フルーツ(みかん)                   | 牛乳<br>かぼちゃチーズケーキ<br>(new) | 456<br>574 | 18.4<br>18.9 | 20.5<br>18.8 | 1.6<br>1.1 |     |
| 27 | 土  | せんべい         | マーボー丼<br>スープ<br>フルーツ(バナナ)   |               | 豚ひき肉<br>木綿豆腐<br>牛乳 みそ                  | 片栗粉  | にんじん たまねぎ ニラ<br>しいたけ ねぎ<br>フルーツ(バナナ)  | フルーチェ<br>せんべい             |            |              |              |            |     |
| 29 | 月  | バナナ<br>ヨーグルト | 鮭のフレークフライ<br>鶏肉ときのこのクリーム煮<br>(new)<br>梅サラダ<br>さつま汁(郷土料理)                      | 麦ごはん          | 鮭 鶏肉<br>牛乳                             | 米 さつまいも<br>パン粉 ごま油<br>小麦粉 パター 油<br>マヨネーズ<br>玄米フレーク | しめじ エリンギ にんじん<br>たまねぎ きゅうり もやし<br>だいこん まいたけ ねぎ<br>つごん ごぼう<br>フルーツ(りんご)            | 牛乳<br>グラノーラスコーン           | 500<br>560 | 28.2<br>25.1 | 17.2<br>12.5 | 1.4<br>1.1 |     |
| 30 | 火  | 牛乳<br>せんべい   | ピーマンの肉詰め<br>春雨ソテー<br>ひじきの和風サラダ<br>シチュー<br>フルーツ(みかん)                           | しらす<br>ごはん    | 合いびき肉<br>ハム 鶏ごま肉<br>牛乳 卵<br>ウインナー      | 米 小麦粉<br>パン粉 ごま油<br>ホットケーキミックス<br>マヨネーズ<br>はるさめ    | ピーマン たまねぎ コーン缶<br>赤パプリカ 豆もやし きくらげ<br>きゅうり にんじん たまねぎ<br>かぼちゃ ブロッコリー<br>フルーツ(みかん)   | 牛乳<br>ケーキサレ               | 481<br>647 | 24.0<br>19.9 | 21.9<br>19.8 | 2.0<br>1.9 |     |
|    |    |              |   |               |  |  |   |                           | 以上児        | 448          | 22.8         | 16.3       | 1.8 |
|    |    |              |   |               |  |  |   |                           | 未満児        | 554          | 22.7         | 15.6       | 1.5 |
|    |    |              |   |               |  |  |   |                           | 単位         | kcal         | g            | g          | g   |

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。  
～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、全国児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです)  
お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにお願います。
- ◎18日はお誕生会ですので全国児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願います。
- ◎毎月19日は食育の日です。今月は、「しろくまちゃんのホットケーキ」の絵本に出てるホットケーキがおやつで出ます◎  
園にもあるので、ぜひ読んでみて下さい☆



### ～おやつ紹介～

#### サモサ(10個分)

- ぎょうざの皮 10枚
- じゃがいも(中くらい) 2個
- たまねぎ 1/4個
- にんじん 10g
- 合いびき肉 50g
- コンソメ 適量
- カレー粉 適量

- ①たまねぎとにんじんはみじん切りにしておく
- ②じゃがいもは1cmくらいの大きさに角切りにし、やわらかくなるまで火を通して(レンジでチン、蒸す、ゆでるなどして)
- ③フライパンにサラダ油をひき、合いびき肉の色が変わるまで炒める
- ④③に①のたまねぎとにんじんを加え炒める
- ⑤④に火が通ったら、コンソメとカレー粉を入れて味をつける
- ⑥⑤にやわらかくなったじゃがいもを、かるくつぶしながら混ぜ合わせる
- ⑦⑥をぎょうざの皮に包む  
(図では半円に包みますが、三角形に包むと本格的ですね◎)
- ⑧包んだサモサを油で揚げ、きつね色になったら完成☆

