

令和6年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・かしわごはん さかなのつみいれじる ようちえんのふかしいも	茶 にくまん	牛乳・鶏肉・白身魚のすり身 鶏卵・米みそ・麦みそ・チーズ 豚ひき肉・煮干しだし	精白米・片栗粉 じゃがいも・さつまいも ホットケーキミックス・植物油	ごぼう・人参・生姜・にら 大根・玉葱・人参・もやし 青ねぎ・えのきたけ	
5	火	茶 もも缶	ぎゅうにゅう ハヤシライス ポテトサラダ	茶 りんご ビスケット	牛乳・豚肉・バター・ハム 生クリーム・粉チーズ	精白米・薄力粉・植物油 じゃがいも・マヨネーズ ビスケット	人参・玉葱・グリルピース きゅうり・人参・コーン りんご・もも缶	
6	水	茶 ビスケット	やさい&フルーツジュース・パン・バナナ(うんどうかいりハーサル)					
				にんじんカップケーキ	牛乳・鶏卵・バター	薄力粉・砂糖・ビスケット	人参	
7	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	茶 やさい ドーナツ	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳・絹ごし豆腐	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油 ホットケーキミックス・揚げ油	玉葱・人参・パセリ りんご	
8	金	茶 パン缶	ぎゅうにゅう たまごとじうどん さつまいものてんぷら	茶 みかん あられ	牛乳・かつお・昆布だし 鶏肉・鶏卵	うどん麺・揚げ油 さつまいも・薄力粉 あられ	人参・玉葱・干しいたけ 青ねぎ・みかん パン缶	
11	月	うんどうかいふりかえきゅうじつ						
12	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう みそラーメン コーンのサラダ	茶 チーズ トースト	焼き豚・鶏卵・米みそ 鶏がらだし・牛乳 チーズ	中華麺・ごま・ごま油 植物油・パン	もやし・人参・青ねぎ 生姜・コーン・キャベツ オレンジ・きゅうり	
13	水	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのおとしあげ さつまいものサラダ	茶 バナナ クッキー	牛乳・白身魚のすり身 鶏卵・チーズ	精白米・片栗粉・揚げ油 さつまいも・マヨネーズ クッキー・クラッカー	玉葱・人参・グリルピース コーン・干しぶどう バナナ・きゅうり	
14	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん ちゅうかふうローストチキン やさいソテー	茶 きなこいり かりんとう	牛乳・鶏肉・豚肉 きな粉・鶏卵	精白米・ごま・ごま油 植物油・薄力粉・砂糖 揚げ油	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・ピーマン 人参・もやし・りんご	
15	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・かしわごはん さかなのつみいれじる ようちえんのふかしいも	茶 にくまん	牛乳・鶏肉・白身魚のすり身 鶏卵・米みそ・麦みそ・チーズ 豚ひき肉・煮干しだし	精白米・片栗粉 じゃがいも・さつまいも ホットケーキミックス・植物油	ごぼう・人参・生姜・にら 大根・玉葱・人参・もやし 青ねぎ・えのきたけ	
18	月	茶 みかん	ぎゅうにゅう スパゲティ・カレーソース りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 いちごジャム サンド	牛乳・牛ひき肉・バター 豚ひき肉・粉チーズ ゆで大豆	スパゲティ麺・植物油 薄力粉・砂糖・パン いちごジャム	玉葱・人参・ピーマン・パセリ・りんご マッシュルーム缶・トマトピューレ・みかん きゅうり・干しぶどう・キャベツ	
19	火	茶 もも缶	ぎゅうにゅう ハヤシライス ポテトサラダ	茶 りんご ビスケット	牛乳・豚肉・バター・ハム 生クリーム・粉チーズ	精白米・薄力粉・植物油 じゃがいも・マヨネーズ ビスケット	人参・玉葱・グリルピース きゅうり・人参・コーン りんご・もも缶	
20	水	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん わふうハンバーグ ナムルふうにびたし	茶 にんじん カップケーキ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 バター・かつお・昆布だし うす揚げ・木綿豆腐	精白米・パン粉・片栗粉 砂糖・ごま油・薄力粉 ビスケット	玉葱・小松菜・人参 もやし・生姜	
21	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	茶 やさい ドーナツ	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳・絹ごし豆腐	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油 ホットケーキミックス・揚げ油	玉葱・人参・パセリ りんご	
22	金	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ようちえんのさつまいもごはん さばのみそに・こまつなのたまごとじ かきなます・りんごゼリー	茶 みかん あられ	さば・赤みそ・鶏卵 牛乳	精白米・さつまいも ごま・砂糖・植物油 りんごジュース・あられ	生姜・かぶ・柿・小松菜 りんご・寒天・みかん バナナ	
25	月	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん マカロニグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ	茶 きなこよせ せんべい	牛乳・ベーコン・バター 粉チーズ・きな粉 調整豆乳	精白米・マカロニ・砂糖 薄力粉・パン粉・植物油 せんべい・米粉・黒砂糖	コーン・玉葱・パセリ マッシュルーム缶・白菜・寒天 ブロッコリー・ゆず・オレンジ	
26	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう みそラーメン コーンのサラダ	茶 チーズ トースト	焼き豚・鶏卵・米みそ 鶏がらだし・牛乳 チーズ	中華麺・ごま・ごま油 植物油・パン	もやし・人参・青ねぎ 生姜・コーン・キャベツ オレンジ・きゅうり	
27	水	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのおとしあげ さつまいものサラダ	茶 バナナ クッキー	牛乳・白身魚のすり身 鶏卵・チーズ	精白米・片栗粉・揚げ油 さつまいも・マヨネーズ クッキー・クラッカー	玉葱・人参・グリルピース コーン・干しぶどう バナナ・きゅうり	

28	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん ちゅうかふうローストチキン やさいソテー	茶 きなこいり かりんとう	牛乳・鶏肉・豚肉 きな粉・鶏卵	精白米・ごま・ごま油 植物油・薄力粉・砂糖 揚げ油	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・ピーマン 人参・もやし・りんご
29	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん	茶 にくまん	牛乳・シーチキン・麦みそ・豚肉 チーズ・厚揚げ・煮干しだし 米みそ・調整豆乳・豚ひき肉	精白米・じゃがいも 薄力粉・片栗粉・砂糖 あんこ・植物油・ホットケーキ	人参・大根・生姜・ごぼう こんにゃく・青ねぎ えのきたけ・にら

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。
 ※運動会とマラソン大会前の7日と28日にイラストを貼ったパフ(卵・小麦不使用)を出します。
 ※6日(水)は運動会リハーサルのため、簡易給食となっております。



給食だより

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	433
たんぱく質 g	15.5

11月24日は、『いい(11)日本食(24)の日』

実りの秋を迎えました。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

『いい日本食の日』は日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて制定されたそうです。

今月のお誕生会(22日金曜日)は和食の日になんだ献立を取り入れました。主食の《さつまいもごはん》は10月にみんなで収穫した元岡幼稚園のさつまいもを使います。

幼稚園のすぐ側にある畑で大きく立派に育ったさつまいもは、他にも《ふかしいも》や《きんぴら》などで使う予定です。秋の実りに感謝してたくさん食べてくださいね♪



元岡育ちの『お米』と『トマト』を味わいました。



10月のある日、年長さんはバケツで育てた稲を収穫して小さなおにぎりにして試食しました。田植えの見学をさせてもらった田んぼで育ったお米も分けてもらい、一緒に炊きました。

子ども達が成長を見守り、育てたお米で作ったおにぎりは、ツヤツヤもちもちでまた格別だったようです。今月は給食でも元岡の新米を食べてもらう予定です。



ハウスで育つ元岡トマトの収穫時期は9月上旬から翌年6月末まで続くそうです。今年の猛暑で収穫量が少ない中、真っ赤に色づいたツヤツヤのトマトを子ども達のために生産者の方が届けてくれました。食べやすいように湯むきをして、食べる直前まで冷やしておきましたよ。

何人かの保護者の方からは、「うちの子、元岡のトマトなら食べるんですよ。」と、うれしい言葉をいただきました。元岡トマトの生産者さんへ伝えておこうと思いま

※写真は印刷で見にくくなっています。ホームページ等でご覧ください。