

令和6年

# 11月 こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	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	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	牛乳・鶏肉・白身魚のすり身 鶏卵・煮干しだし 米みそ・麦みそ	精白米・片栗粉 じゃがいも・さつまいも	ごぼう・人参・生姜 大根・玉葱・人参・もやし 青ねぎ
5	火	ぎゅうにゅう ハヤシライス ポテトサラダ	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	人参・玉葱・グリーンピース きゅうり・人参・コーン
6	水	<b>やさい&amp;フルーツジュース・パン・バナナ(うんどうかいりハーサル)</b>			
7	木	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	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油	玉葱・人参
8	金	<b>ごぜんちゅうほいく</b>			
11	月	<b>うんどうかいふりかえきゅうじつ</b>			
12	火	ぎゅうにゅう みそラーメン コーンのサラダ	焼き豚・鶏卵・米みそ 鶏がらだし・牛乳	中華麺・ごま・ごま油 植物油	もやし・人参・青ねぎ 生姜・コーン・キャベツ きゅうり
13	水	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	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	玉葱・人参・グリーンピース コーン・干しぶどう・きゅうり
14	木	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	牛乳・鶏肉・豚肉	精白米・ごま・ごま油 植物油	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・ピーマン 人参・もやし
15	金	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	牛乳・鶏肉・白身魚のすり身 鶏卵・煮干しだし 米みそ・麦みそ	精白米・片栗粉 じゃがいも・さつまいも	ごぼう・人参・生姜 大根・玉葱・人参・もやし 青ねぎ
18	月	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	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	玉葱・人参・ピーマン・パセリ マッシュルーム缶・トマトピューレ・りんご きゅうり・干しぶどう・キャベツ
19	火	ぎゅうにゅう ハヤシライス ポテトサラダ	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	人参・玉葱・グリーンピース きゅうり・人参・コーン
20	水	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	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・かつお・昆布だし うす揚げ	精白米・パン粉・片栗粉 砂糖・ごま油	玉葱・小松菜・人参 もやし・生姜
21	木	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	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油	玉葱・人参
22	金	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し かきなます・りんごゼリー	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	生姜・かぶ・柿・小松菜 りんご・寒天
25	月	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	牛乳・ベーコン・バター 粉チーズ	精白米・マカロニ・砂糖 薄力粉・パン粉・植物油	コーン・玉葱・パセリ マッシュルーム缶・白菜 ブロッコリー・ゆず
26	火	ぎゅうにゅう みそラーメン コーンのサラダ	焼き豚・鶏卵・米みそ 鶏がらだし・牛乳	中華麺・ごま・ごま油 植物油	もやし・人参・青ねぎ 生姜・コーン・キャベツ きゅうり
27	水	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	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	玉葱・人参・グリーンピース コーン・干しぶどう・きゅうり

28	木	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	牛乳・鶏肉・豚肉	精白米・ごま・ごま油 植物油	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・ピーマン 人参・もやし
29	金	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	牛乳・シーチキン・麦みそ 豚肉・厚揚げ・煮干しだし 米みそ・調整豆乳	精白米・じゃがいも 薄力粉・片栗粉・砂糖 あんこ	人参・大根・生姜・ごぼう こんにやく・青ねぎ

※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	373
たんぱく質 g	15

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。



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す。

※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。