



令和6年度

11がつこんだてひょう



綾東こども園

| 日(曜日) | きゅうしょく | 体をつくる | エネルギー | 調子を整える | おやつ | ざいりょう |
|-------|--|-------------------------------|-------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------------|
| 1(金) | カレーライス マカロニサラダ チーズ | 豚肉 ツナ チーズ | じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ | 玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり キャベツ コーン | せんべい りんご ぎゅうにゅう | せんべい りんご 牛乳 |
| 5(火) | てりやきチキン うめサラダ みそしる | 鶏肉 みそ のり 豆腐 わかめ | 油 砂糖 さつま芋 | 玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ まいたけ もやし 白菜 | ☆さつまいもあん サンド ぎゅうにゅう | 食パン さつまいも 砂糖 牛乳 |
| 6(水) | にくじゃが チョレギサラダ みかん | 豚肉 ハム のり | じゃが芋 油 砂糖 糸こんにゃく | 玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん | おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう | おかし たべるいりこ 牛乳 |
| 7(木) | さけのさいきょうやき ひじきのもの そうめんじる | 鮭 みそ 油揚げ ひじき 豆腐 大豆 | そうめん 油 砂糖 こんにゃく | 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 えのき | せんべい バナナ ぎゅうにゅう | せんべい バナナ 牛乳 |
| 8(金) | ちゅうかどんぶり ほうれんそうのごまあえ とりがらすープ | 豚肉 かにかま 豆腐 わかめ | 油 砂糖 ごま 春雨 | 人参 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ ぶなびー 大根 | ☆ラスク ぎゅうにゅう | フランスパン パター 砂糖 牛乳 |
| 11(月) | とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ コンソメスープ | 鶏肉 豆腐 ツナ | 油 砂糖 マーマレード マヨネーズ | 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン まいたけ ねぎ もやし 白菜 | おかし バナナ ぎゅうにゅう | おかし バナナ 牛乳 |
| 12(火) | しろみさかなのカレームニエル もやしのおかかあえ すましじる | 白身魚 鰹節 豆腐 油揚げ | 小麦粉 砂糖 | もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのき キャベツ | ☆おからドーナツ ぎゅうにゅう | おから 油 砂糖 ホットケーキ粉 牛乳 |
| 13(水) | チンジャオロース はるさめのちゅうかサラダ わかめスープ | 豚肉 かにかま わかめ 豆腐 | 油 砂糖 春雨 | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン きゅうり ぶなびー ねぎ 大根 | せんべい りんご ぎゅうにゅう | せんべい りんご 牛乳 |
| 14(木) | てづくりぱん ミネストローネ ブロッコリーのわふうサラダ オレンジ | 鶏肉 ツナ | じゃが芋 油 砂糖 強力粉 バター | キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン オレンジ | ヨーグルト おかし | ヨーグルト おかし |
| 15(金) | どうふのまさごあげ はくさいのおひたし みそしる | 鶏ひき肉 じゃこ 油揚げ 鰹節 豆腐 わかめ | 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 | 人参 白菜 ほうれん草 えのき もやし ねぎ | ☆マフィン ぎゅうにゅう | ホットケーキミックス 卵 さつま芋 パター 砂糖 牛乳 |
| 18(月) | マーボー豆腐 きりぼしだいこんのすのもの みかん | 豚ひき肉 かにかま 豆腐 | 油 砂糖 | 玉ねぎ ねぎ たら 人参 しいたけ きゅうり もやし みかん | せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう | せんべい スティックゼリー 牛乳 |
| 19(火) | カレーにこみチーズハンバーグ ブロッコリーごまサラダ コンソメスープ | 合いびき肉 卵 ツナ チーズ 豆腐 | 油 砂糖 パン粉 ごま マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン ねぎ 大根 もやし ぶなびー | おかし バナナ ぎゅうにゅう | おかし バナナ 牛乳 |
| 20(水) | さばのうめに はくさいのおこんぶあえ けんちんじる | さば 塩昆布 豆腐 油揚げ | 油 砂糖 里芋 こんにゃく | 梅干し 白菜 ほうれん草 人参 大根 えのき 玉ねぎ ねぎ ごぼう | ☆しらたまだんご ぎゅうにゅう | 白玉粉 醤油 砂糖 きなこ 牛乳 |
| 21(木) | ハヤシライス さつまいもサラダ チーズ | 牛肉 ハム チーズ | 砂糖 油 ごま マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし きゅうり | せんべい ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう | せんべい 魚肉ソーセージ 牛乳 |
| 22(金) | ちゃんぽんうどん もやしのナムル りんご | 豚肉 ツナ | うどん 油 砂糖 | 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン りんご | ☆おにぎり おちゃ | 米 さつま芋 お茶 |
| 25(月) | すきやきふうに はるさめのいそあえ なっとう | 牛肉 のり 焼き豆腐 納豆 | 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ | 人参 ごぼう 白菜 きゅうり しめじ | プリン おかし ぎゅうにゅう | プリン おかし 牛乳 |
| 26(火) | クリームシチュー はくさいのあえドレサラダ みかん | 鶏肉 かにかま | じゃが芋 油 砂糖 | 玉ねぎ グリンピース 人参 白菜 ほうれん草 みかん | ☆てづくりパン ぎゅうにゅう | 強力粉 油 イースト 牛乳 |
| 27(水) | しろみさかなのチーズオリーブやき きりぼしだいこんのもの すましじる | 白身魚 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 チーズ 麩 | パン粉 油 砂糖 こんにゃく | 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ もやし えのき ねぎ | せんべい バナナ ぎゅうにゅう | せんべい バナナ 牛乳 |
| 28(木) | ナゲット ほうれんそうのしらすあえ たまごスープ | 鶏ひき肉 豆腐 じゃこ 卵 | 小麦粉 マヨネーズ ごま | 玉ねぎ ほうれん草 人参 まいたけ もやし ねぎ | ☆フルーツヨーグルト | みかん缶 パイン缶 バナナ ヨーグルト |
| 29(金) | からあげ げんきなサラダ とうにゅうみそスープ | 鶏肉 かにかま ベーコン みそ 豆乳 豆腐 | 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 | キャベツ コーン きゅうり 人参 大根 しめじ ねぎ | おかし りんご ぎゅうにゅう | おかし りんご 牛乳 |

- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
- ・お弁当の日のごはんとおかずをいれてもってきてください。
- ・おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

11月8日(金)はごはんの日、14日(木)はパンの日、22日(金)です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は8日、14日、22日のみ白ご飯はいりません。コップを持って来てください。





11月給食だより

朝晩の冷え込みが強く空気も乾燥してくるこの季節は風邪もひきやすくなります。温かいものや冬野菜を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをして元気に過ごしましょう。

うれしい効能 冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

☆ハクサイ：免疫力アップ、美肌効果、骨粗鬆症予防、便秘解消、高血圧予防

☆ホウレンソウ：高血圧予防、便秘解消、便秘改善、美肌効果

☆ダイコン：消化を助ける、免疫力を高める、美肌効果、むくみ解消、骨づくり

綾部の味

けんちんじる

| 材料（4人分） | | |
|---------|--|--------|
| 木綿豆腐 | | 200g |
| ごぼう | | 1/4本 |
| 大根 | | 1/5本 |
| にんじん | | 2/3本 |
| こんにゃく | | 1/4枚 |
| ねぎ | | 1本 |
| サラダ油 | | 大さじ1/2 |
| だし汁 | | 3カップ |
| 濃口しょうゆ | | 大さじ2 |
| 砂糖 | | 大さじ1 |
| 塩 | | 小さじ1/2 |

口上林地区のお祭り
金刀比羅講の際によく
つくられています

- ① 大根と人参はいちょう切り、こんにゃくは熱湯でゆでてアク抜きし、短冊切り、里芋は角切り、ごぼうはさがきにして水につけてアク抜きする。
- ② 鍋に油を熱して①を炒め、だし汁を加えてアクをとりながら煮て、調味料を加える。
- ③ 豆腐をちぎって入れ、さらに煮る。
- ④ 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

