



令和7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
4(火)	カレーライス マカロニサラダ チーズ	豚肉 ハム チーズ	じゃが芋 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ グリーンピース 人参 きゅうり コーン	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
5(水)	ならのつべ もみうり にゅうめん	鶏肉 厚揚げ ちくわ 豆腐 油揚げ	里芋 ごま こんにやく そうめん	大根 人参 いんげん しいたけ きゅうり もやし ねぎ しめじ 玉ねぎ	☆ふかしいも ぎゅうにゅう	さつま芋 牛乳
6(木)	あおみさかなのオイスターてりやき ひじきのにも とんじる	青身魚 豚肉 油揚げ ひじき 豆腐 大豆 みそ	片栗粉 油 砂糖 こんにやく	人参 玉ねぎ ねぎ もやし しいたけ ごぼう	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
7(金)	クリームスパゲティ ブロッコリーのあおじそサラダ ポトフ	ウインナー ツナ 牛乳 豆腐 鶏肉 バター	油 砂糖 スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき ブロッコリー コーン 青じそ もやし ねぎ えのき	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
10(月)	チャプチェ ツナサラダ わかめスープ	牛肉 ツナ 豆腐 わかめ	油 砂糖 春雨	玉ねぎ ニラ ほうれん草 人参 キャベツ もやし ねぎ しめじ	☆おさつスティック ぎゅうにゅう	さつま芋 油 牛乳
11(火)	かんばやしじどりのからあげ はくさいのごまサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ ごま	白菜 小松菜 人参 もやし しいたけ 大根 ねぎ 玉ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
12(水)	れんこんハンバーグ もやしのおかかあえ みそしる	合いびき肉 卵 鰹節 油揚げ 豆腐 みそ	砂糖 パン粉 油 さつま芋	れんこん 人参 もやし ほうれん草 白菜 えのき ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
13(木)	しろみさかなのさいきょうやき きりぼしだいこんにも すましじる	白身魚 みそ 油揚げ 豆腐	油 砂糖	切干大根 いんげん 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ	☆ラスク ぎゅうにゅう	フランスパン バター 砂糖 牛乳
14(金)	マーボーどうふ はるさめのナムル みかん	豚ひき肉 かにかま 豆腐	油 砂糖 春雨	玉ねぎ ねぎ にら 人参 しいたけ きゅうり みかん	おかし ぎょくにソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
17(月)	みそラーメン キャベツのわふうサラダ りんご	鶏ハム ツナ かまぼこ みそ	中華麺 油 砂糖 マヨネーズ	もやし 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	☆てづくりパン ぎゅうにゅう	強力粉 油 砂糖 イースト 牛乳
18(火)	ハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	砂糖 油 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ きゅうり	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
19(水)	あおみさかなのうめ はくさいのすのもの みそしる	青身魚 かにかま 豆腐 油揚げ	油 砂糖	梅干し 白菜 人参 小松菜 大根 えのき 玉ねぎ ねぎ	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
20(木)	チキンナゲット チョレギサラダ とうにゅうみそスープ	鶏ひき肉 豆腐 のり ウインナー 豆乳 みそ	砂糖 油 さつま芋	キャベツ コーン きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	☆しきしき ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 牛乳
21(金)	クリームシチュー ブロッコリーのあえドレサラダ みかん	鶏肉 ちくわ	さつま芋 油 砂糖	玉ねぎ グリンピース 人参 白菜 ブロッコリー コーン みかん	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
25(火)	にくじゃが はるさめのあまずあえ なっとう	豚肉 かにかま 納豆	じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ こんにやく 春雨	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ほうれん草 コーン	☆ドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 砂糖 卵 牛乳
26(水)	とうふのまごあげ ほうれんそうのおひたし けんちんじる	鶏ひき肉 油揚げ じゃこ 豆腐 ちくわ	片栗粉 油 春雨 砂糖 里芋	人参 ほうれん草 もやし えのき 白菜 玉ねぎ ねぎ ごぼう	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
27(木)	しろみさかなのカレームニエル うめサラダ みそしる	白身魚 豆腐 油揚げ わかめ ベーコン みそ	油 砂糖 小麦粉 さつま芋	切干大根 カリカリ梅 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ	☆きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ 砂糖 きなこ 牛乳
28(金)	てづくりぱん コールスローサラダ ミネストローネ パナナ	鶏肉 ツナ	じゃが芋 油 砂糖 強力粉 バター マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン トマト缶 もやし しめじ 大根 パナナ	プリン ぎゅうにゅう	プリン 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。

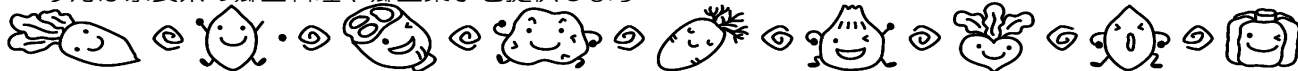
・☆のマークはてづくりおやつです

コップはまいにち持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。



←今月は奈良県の郷土料理や郷土菓子を提供します





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。

10月、地域の方から枝豆をいただきました。

ぞう組のこどもたちにさやから豆をとってもらおうお手伝いをしてもらいました。

枝豆の色や香り観察したり、さやにはいつている豆の数などの違いに気づいたり、色々な発見があったようです。

枝豆は給食に「枝豆ごはん」として提供しました。

「おいしい！」と今でしか味わえない季節の味を堪能したこどもたちでした。



11月に出る郷土料理のご紹介

奈良県



① ならのっぺ

里芋や大根、人参などを使った具沢山の煮物です。里芋が崩れて自然にとろみがつくのが特徴です。のっぺとはとろみのあるという意味です。

毎年12月の「おん祭り」で大和土や参拝者に振る舞われる習慣があります。

② もみうり

きゅうりを塩で柔らかくなるまでもみ、タコと和えた酢の物「たこもみうり」が有名です。

田植えが終わり秋の豊作を祈る行事である早苗饗の行事にも食されています。

③ にゅうめん

ゆでた素麺をお好みの具材とともに出汁で煮込み、調理した料理です。

奈良県桜井市三輪は素麺発祥の地とされており、この地で作られる素麺は三輪素麺と呼ばれています。

④ しきしき

小麦粉に水と砂糖を入れて薄く焼いた戦前からあるおやつです。

奈良県では小麦栽培が盛んであったため、昔から小麦粉を使用したおやつが食されてきました。

