



11月の 給食こんだて

平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 470kcal
たんぱく質 16.7g
脂質 14.0g
食塩 1.8g

2023年11月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 15 (水)	ごはん ・ さばの塩焼き 切干大根のハリハリ漬け かぼちゃのみそ汁	米、マカロニ、じゃが芋、油、砂糖、ごま油	チーズ、煮干だし汁、さば、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)	かぼちゃ、玉ねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、人参、キャベツ、しめじ、切り干しだいこん	麦茶 チーズ 麦茶	1日 ミネストローネスープ 15日 お赤飯
2 ・ 16 (木)	ほうれん草のバター醤油パスタ 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 柿	スパゲティ、米、じゃが芋、無塩バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、ベーコン、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、白ごま(いり)、花かつお	柿、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、人参、にんにく、ひじき	牛乳 ビスケット 麦茶	ひじきとおかかのおにぎり
4 ・ 18 (土)	ツナの炊込みごはん キャベツの胡麻マヨあえ なめこのみそ汁	米、じゃが芋、マヨドレ、ごま油、砂糖	煮干だし汁、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま(いり)	キャベツ、なめこ、人参、ホールコーン缶、ひじき	麦茶 菓子	
6 ・ 20 (月)	ごはん ・ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め さつま芋の甘煮 白菜のすまし汁	米、食パン 6枚切り、さつま芋、油、マヨドレ、砂糖、片栗粉	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、かにかまぼこ、牛乳	玉ねぎ、白菜、ホールコーン缶、えのき茸、ピーマン、長ねぎ	麦茶 クラッカー 牛乳	コーンマヨトースト
7 ・ 21 (火)	食パン ・ かぼちゃのクリームシチュー コールスローサラダ みかん	食パン 8枚切り、米、油、小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム	みかん、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ、しめじ、きゅうり、ブロッコリー、干しぶどう、刻みこんぶ	麦茶 せんべい 麦茶	切り昆布の炊込みごはん
8 ・ 22 (水)	ごはん ・ サーモンフライ 大豆とひじきの和え物 大根のみそ汁	お麩、米、油、干しうどん、パン粉、小麦粉、ごま油、砂糖、無塩バター	調整豆乳、煮干だし汁、鮭、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(小間切れ)、けずり節、牛乳	大根、もやし、きゅうり、人参、ひじき、カットわかめ、出し昆布	豆乳 お麩ラスク 麦茶	わかめうどん
9 (木) ・ 29 (水)	ごはん ・ 鶏ひき肉のつくね焼き 野菜炒め かぶのみそ汁	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖	煮干だし汁、鶏ひき肉、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、かぶ、りんご、もやし、長ねぎ、にんにく	麦茶 せんべい 牛乳	りんごチーズケーキ
10 ・ 24 (金)	ごはん ・ ぶり大根 白菜ののりあえ ごぼうのみそ汁	米、砂糖、焼酎(車ふ)	調整豆乳、煮干だし汁、かつおだし汁、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、白ごま(いり)	大根、白菜、人参、ごぼう、長ねぎ、きざみのり、生姜	豆乳 ビスケット 麦茶	ゆかりおにぎり
11 ・ 25 (土)	焼きうどん ・ きゅうりの塩昆布あえ 中華スープ	ゆでうどん、油	豚肉(小間切れ)、白ごま(いり)	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、塩昆布、カットわかめ、青のり	麦茶 菓子	
13 ・ 27 (月)	ごはん ・ 鶏肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとツナのサラダ 里芋のみそ汁	米、マカロニ、里芋、砂糖、くずきり(乾)、オリーブ油	煮干だし汁、焼き豆腐、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、なると、ツナ油漬缶、きな粉、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、人参、えのき茸、ホールコーン缶、しゅんぎく、長ねぎ	麦茶 クラッカー 牛乳	マカロニきな粉
14 ・ 28 (火)	ごはん ・ 酢豚 納豆あえ なめこのみそ汁	米、ホットケーキ粉、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、焼酎(車ふ)、粉糖	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、牛乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ、人参、なめこ、小松菜、キャベツ、ピーマン、干しぶどう、椎茸、きざみのり	麦茶 せんべい 牛乳	もちもちドーナツ
17 (金) ・ 30 (木)	ごはん ・ さわらの若草焼き おでん風煮 ほうれん草のみそ汁	さつま芋、米、じゃが芋、砂糖、マヨドレ	牛乳、煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、さわら、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、西京みそ、調整豆乳	大根、しめじ、ほうれん草、人参、出し昆布、粉寒天	牛乳 せんべい 豆乳	さつま芋のようかん

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍷 今月のくだものは「かき・みかん」を予定しています 🍷



給食だより



☆なかの☆



朝・夕の冷え込みが増し、木の葉が色付きはじめ、秋の深まりを感じるようになってきました。
 この時期は身体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきたいですね。
 保育園の給食も旬の食材をたくさん取り入れたメニューになっています。
 みんなでおいしく食べて、寒い季節を楽しみましょう！！



11月15日は七五三です。

七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。保育園では子供たちの健康と成長を願い、毎年午後のおやつに「お赤飯」を炊いてお祝いします。



11月16日(木)炊き出し訓練を行います！

おのみち保育園では、年に1回災害時の食事提供を想定した「炊き出し訓練」を行っています。今年もかまどで炊いた白飯に手作りのふりかけを混ぜ込み、おにぎりにして午後のおやつに提供します。



<10月のクッキングの様子>

つくし組・どんぐり組さん
 季節の果物、柿、に触ってみました。

つくし組さん、楽しそうですね☆

どんぐり組さんはよ〜く見えます☆

ちゅうりっぷ組さん

フリフリしておにぎりを作りました！
 サンドイッチも、自分でジャムをぬって食べられます☆
 楽しい♪美味しい♪ですね

