

# 11月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価: エネルギー 531kcal

蛋白質 20.2g Ca 317mg

食塩相当量 1.9g

令和4年度 董幼稚園

月	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
◎天候や都合により、 献立やおやつを変更する 場合があります。	とりごぼうめし だいこんのみそしる みかん	しろごはん とんじる カップなっとう	たじみまつりパレード  *雨天の場合は中止 	ようちえんおやすみ (パレード振替休日)  *3(木)のパレードが中止の場合、 4(金)は通常通り給食、おやつがあります。 (右下参照)
	とりもも あぶらあげ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	なっとう ぶたばら とうふ かつおぶし あかみそ ぎゅうにゅう		
	こめ ざらめ サラダあぶら	こめ ごまあぶら		
	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん まいたけ みかん	ごぼう はくさい にんじん えのき		
	しょうゆ さけ みりん しお しろみそ みそはんげつ (537kcal 塩分2.1g)	さけ みりん まがりせんべい (571kcal 塩分1.5g)		
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
レーズパン やさいたつぱりポトフ ヨーグルト	いもほりえんそく   *年中、年少は園外保育 *雨天でも全員お弁当です	カレーライス ミニフィッシュ りんご	たまごあんかけラーメン キャンディーチーズ ももゼリー	くりのはいったおせきはん けんちんじる オレンジ
ウィナー ヨーグルト ぎゅうにゅう		ぶたもも ミニフィッシュ ぎゅうにゅう	とりもも たまご かまぼこ かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	とりもも とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう
レーズパン じゃがいも オリーブオイル		こめ じゃがいも サラダあぶら ごま	なまちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら	こめ もちこめ むきぐり あずき くらごま ざらめ
たまねぎ にんじん はくさい だいこん		はくさい にんじん たまねぎ かぼちゃ カットマト りんご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	だいこん ねぎ にんじん こまつな オレンジ
しお こしょう コンソメ ほしたべよ (438kcal 塩分1.8g)		オレンジジュース	ロアヌバニラ (578kcal 塩分1.7g)	ぎんしゃりおにぎりせんべい (538kcal 塩分2.9g)
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
ミルクフレンチ ビーフシチュー やきいも	わかめきつねうどん メンチカツ パナナ	ひじきごはん すましじる おさつスティック	しろごはん マーボーどうふ キャンディーチーズ りんご ヤクルト	なめし ミニフィッシュ ぶたばらのわふうたまごスープ みかん
ぎゅうこま ぎゅうにゅう	わかめ とりもも あぶらあげ メンチカツ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	ひじき あぶらあげ ぶたもも とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたミンチ あかみそ チーズ ヤクルト ぎゅうにゅう	ぶたばら たまご あぶらあげ かつおぶし こんぶ ミニフィッシュ ぎゅうにゅう
ミルクフレンチ サラダあぶら じゃがいも さつまいも	かんめんうどん ざらめ	こめ ごまあぶら ざらめ	こめ ごまあぶら かたくりこ ざらめ	こめ ごま ごまあぶら
にんじん たまねぎ カットマト こまつな かぼちゃ パブリカ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ パナナ	にんじん ほししいたけ ごぼう はくさい だいこん	にんじん たまねぎ ほししいたけ りんご	なめしのもと にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ みかん
ハヤシルウ しお ソース ワイン	しょうゆ さけ みりん しお	しょうゆ さけ みりん しお	さけ みりん トウバンジャン (496kcal 塩分1.5g)	しょうゆ さけ みりん しお
かじゅうグミ (584kcal 塩分2.2g)	せとのしおあげ (539kcal 塩分3.5g)	しるこサンド (486kcal 塩分1.8g)		しろいふうせん (549kcal 塩分1.5g)
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
しろごはん みそおでん ひだぎゅうコロツケ	バターコッパ シャケときのこのシチュー オレンジ	ぎふせいりゅう レクリエーションフェスティバル	ようちえんおやすみ	さんしよくごはん ほうれんそうともやしのナムル ミニフィッシュ
とりもも うずらたまご はんぺん ちくわ かつおぶし こんぶ あかみそ ぎゅうにゅう	シャケ とりむね ぎゅうにゅう			ぶたミンチ たまご ミニフィッシュ ぎゅうにゅう
こめ ざらめ コロツケ	バターコッパ じゃがいも サラダあぶら			こめ ざらめ さんおんとう ごまあぶら ごま すりごま
だいこん にんじん キャベツ ごぼう	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな オレンジ			にんじん ほししいたけ しょうが グリンピース ほうれんそう もやし
さけ みりん しお	シチューのもと			しょうゆ さけ みりん
ミニゼリー (628kcal 塩分2.1g)	げんじパイ (427kcal 塩分1.1g)		ホームパイ (525kcal 塩分1.8g)	
28 (月)	29 (火)	30 (水)	木	
チーズパン にくだんごのカレースープ だいこんのあまずづけ	ミートソースのショートパスタ しろみフライ カスタードプリン	さつまいもごはん きりぼしだいこんのみそしる みかん	4(金)の献立 (3日が雨でパレード中止の場合) *すみませんが、こちらの都合により牛乳の提供はありません。  ・ツナごはん ・わかめのみそしる おさつスティック  ツナ わかめ こめ おさつスティック だいこん にんじん たまねぎ しろみそ さけ みりん しょうゆ ワッフルサブレ	
とりミンチ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ しろみフライ プリン ぎゅうにゅう	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう		
チーズパン パンこ ざらめ	ショートパスタ オリーブオイル	こめ さつまいも くらごま		
はくさい にんじん たまねぎ しめじ だいこん	たまねぎ カットマト にんじん しめじ グリンピース にんにく	きりぼしだいこん にんじん ねぎ はくさい みかん		
コンソメ カレールウ しお す	しおこしょう コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース ワイン	しお しろみそ さけ みりん (488kcal 塩分1.6g)		
ミレーフライ (534kcal 塩分2.4g)	あげいちばん (572kcal 塩分2.1g)			

いもほり  
予備日

やきいも  
たいかい

たんじょうびかい  
14じこうえん

たいそう  
きょうしつ

14じ  
こうえん

# 11月

## 給食だより

イチヨウ並木がきれいな黄色に色づき、秋が一段と深まってきたことを感じさせてくれます。かぜやウイルスが流行る季節です。遊んだ後や外から帰った時は、手洗いうがいをして予防しましょう。

今月は、芋堀り遠足や焼き芋大会があります。ホクホクで甘くて美味しいさつまいもを、園のみんなで食べましょうね！



### ようちえんの人気メニューを紹介！

#### マーボー豆腐丼の作り方

##### 〈材料(1人分)〉

- ・木綿豆腐 80g
- ・人参 10g
- ・干しいたけ 0.5g
- ・玉ねぎ 25g
- ・豚ミンチ 25g
- ・ごま油 0.2g

##### 調味料

- ・赤味噌 7.5g
- ・酒 2.8g
- ・みりん 2.8g
- ・トウバンジャン 0.15g
- ・片栗粉 2g
- ・ごま油(仕上げ用) 0.1g

##### 〈作り方〉

- ①干しいたけを戻す。戻し汁はとっておく。
- ②玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油をひいて、人参、玉ねぎ、豚ミンチを入れ、炒める。
- ④水を100~150cc加え、干しいたけと戻し汁を入れる。
- ⑤調味料を全て入れ、煮込んだら、豆腐を入れる。
- ⑥沸騰させたところに水溶き片栗粉を入れ、混ぜたらごま油をまわして完成。



## イモ掘り

おいしい食べ物がたくさん収穫できる実りの季節です。畑ではサツマイモが大きくなって、掘り起こしてもらうのを待っていることでしょう。

さつまいもには、美肌を保つビタミンCや腸内環境を整える食物繊維がたっぷり含まれています。電子レンジや蒸し器で加熱するだけでおいしく食べられる手軽さも魅力の一つです。

たくさんのお芋が収穫できるといいですね。



焼き芋大会では、石焼き芋を食べるよ！甘くてホクホクでとってもおいしいよ！



## サトイモのねばねば



この時期はさつまいもだけではなく、サトイモも栄養豊富でたくさん収穫できます。さといものねばねばしたぬめりには、免疫力を向上させる「ガラクトサン」という成分が含まれ、病気を予防する効果があります。サトイモのぬめりを取らずにそのまま煮ることで、調味料の絡みがよくなり、トロっとした食感が加わって、味がより濃厚に感じられます。

また、芋類の中で一番低カロリーで、食物繊維が豊富といった特徴もあります。

ぼくのネバナはとっても体にいいよ！

