

# 11月 食事だより



令和6年11月1日  
矢田野こども園

木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。温かいものや冬野菜がおいしい季節になるので、給食にもたくさん取り入れていきたいと思えます。

旬の野菜や果物を食べ、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ましょう。

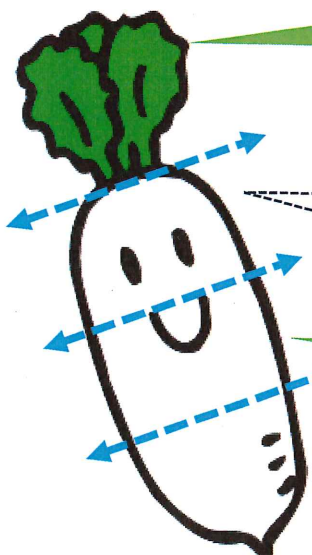


## ◎『根菜』のおいしくなる季節です◎



大根、にんじん、ごぼう、いも類…土の中で育つ根菜類がおいしくなる季節です。地中の温度は年間を通じて15℃前後と温かく、根菜は栄養をたっぷり蓄えて甘みを増します。夏の疲れを癒し、寒い冬に備えて体を温めてくれる食材です。

**大根（だいこん）** 半分に切って売っているお店も多いですが、ぜひ1本まるごと味わってください。



・大根の葉・・・緑黄色野菜に分類され、βカロテンやビタミンCが豊富。ごま油でちりめんじゃこ、いりごまを入れて炒めて水分を飛ばしふりかけに。

・上1/3・・・土の上にていでいるので、寒さに耐えられるよう糖度が高くて甘い。繊維のキメが細かく煮崩れにくい。おでんに入れたり、大根おろしに。

・真ん中1/3・・・適度にみずみずしく、甘みと辛みのバランスがよい。煮物や炒め物、千切りにしてサラダなどに。

・下1/3・・・生長途中であるため、水分が多い。先端にいくほど土の中の虫に食べられないように辛みが強く皮が厚い。炒め物や汁物に。



## ～♪みんなでにぎやかに食べています♪～



★月1回の『お楽しみランチ』では、もも・き・あおぐみのみんなで一緒に食べています。普段よりおかわりもお話もたくさんしてとても楽しい雰囲気です!!!



# 11月 献立表 幼児食

※11月15日(金)はお楽しみランチです。もも・き・あおぐみは主食(ごはん)は入りません。お箸は持ってきてください。

## ★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー493kcal たんぱく質12,4~24,7g 脂質10,2~16,5g 食塩相当量1,5g未満  
 ○以上児○ エネルギー402kcal たんぱく質11,6~27,1g 脂質12,5~19,6g 食塩相当量1,6g未満

2024年 11月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	ごはん 魚の煮つけ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	赤魚、挽きわり納豆、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	こまつな、りよくとうもろやし、にんじん、長ねぎ	精白米、三温糖、ポーロ	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい
2 土	うどん 肉うどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	牛かた肉、焼き抜きかまぼこ、プロセスチーズ、味付小魚	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい
5 火	ゆかりごはん ひじき入り肉じゃが ほうれん草のおひたし トマト	○お茶 チーズ ◎牛乳 ビスケット	豚かた肉、かにかま、プロセスチーズ、牛乳	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれん草、えのきたけ、トマト	精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット
6 水	ごはん 野菜のオムレツ ちりじゃこサラダ 春雨スープ	○お茶 オレンジ ◎お茶 ふかし芋	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、ちりめんじゃこ	たまねぎ、トマト、パセリ、レタス、きゅうり、にんじん、りんご、にら、ぶなしめじ、パレンシアオレンジ	精白米、じゃがいも、有塩バター、調合油、三温糖、はるさめ、ごま油、さつまいも	食塩、白こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶
7 木	ごはん ぎょうざ入スープ ポテトサラダ バナナ	○お茶 せんべい ◎牛乳 ホットケーキ	豚かた肉、ロースハム、牛乳、卵	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、りんご、コーン缶、バナナ	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、じゃがいも、ホットケーキミックス、有塩バター、メーブルシロップ	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
8 金	ごはん 魚のかば焼き 切り干し大根のごま酢あえ 豚汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	さんま、ロースハム、豚かた肉、絹ごし豆腐、牛乳	切干しいたけ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	精白米、かたくり粉、米粉、調合油、三温糖、すりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
9 土	ラーメン 味噌ラーメン チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	豚かた肉、プロセスチーズ、味付小魚	キャベツ、りよくとうもろやし、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし汁、たまねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま油	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい
11 月	ごはん ちくぜん煮 ハンサンスー アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎牛乳 じゃがバター	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、ロースハム、卵、プロセスチーズ、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、たけのこ、きゅうり	精白米、しらたき、調合油、三温糖、はるさめ、ごま油、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
12 火	ごはん 鶏のからあげ スパゲティサラダ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎ミルクココア ビスケット	鶏むね肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、スパゲッティ、三温糖	合成清酒、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ウエハース、ピュアココア、ハードビスケット
13 水	カレーライス チキンカレーシチュー 大根サラダ トマト	○お茶 りんご ◎ヨーグルト 味付小魚	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、ヨーグルト、味付小魚	にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、だいこん、きゅうり、トマト	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、麦茶
14 木	ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 ポーロ ◎野菜ジュース せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマイ、ロースハム	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれん草、りよくとうもろやし、野菜ミックスジュース	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油、ポーロ	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
15 金	しめじごはん ミートローフ コールスローサラダ すまし汁	○りんごジュース ◎豆乳プリン	油揚げ、牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、ロースハム、ふかし	ぶなしめじ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、糸みつば、えのきたけ、りんごジュース	パン粉、調合油、三温糖、豆乳プリン	こいくちしょうゆ、本みりん、ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、合成清酒、食塩、かつお・昆布だし

16 土	うどん いなりうどん チーズ 味付小魚	○お茶 ビスケット	油揚げ、蒸しかまぼこ、プロセス チーズ、味付小魚	長ねぎ、にんじん、干しいたけ	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、かつお・昆布だし、麦 茶、ハードビスケット
18 月	ごまにぎり チキンナゲット 和風サラダ わかめスープ	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 マカロニきなこ	鶏ひき肉、木綿豆腐、焼き竹輪、 絹ごし豆腐、ヨーグルト、牛乳、き な粉	レモン、きゅうり、レタス、にんじん、 カットわかめ	精白米、いりごま、薄力粉、大豆 油、すりごま、三温糖、マカロニ	食塩、コンソメ、白こしょう、ト マトケチャップ、ウスターソー ス、マヨネーズ、こいくちしょう ゆ、麦茶
19 火	食パン ビーフンチュー トマトとわかめのサラダ 柿	○お茶 ビスケット ◎牛乳 クラッカー	牛かた肉、生クリーム、ちりめん じゃこ、牛乳	にんじん、たまねぎ、カットわかめ、 きゅうり、トマト、柿	食パン、じゃがいも、米粉、三温 糖、ごま油	ハヤシルウ、コンソメ、トマト ケチャップ、ウスターソース、 こいくちしょうゆ、穀物酢、麦 茶、ハードビスケット、クラッ カー
20 水	きなごぼん 酢豚 トマト かきたまスープ	○お茶 ウエハース ◎のむヨーグルト せんべい	きな粉、豚かた肉、卵、飲むヨーグ ルト	しょうが、にんじん、たけのこ、パイ ナップル、青ピーマン、しいたけ、ト マト、チンゲンサイ、たまねぎ、えの きたけ	精白米、さつまいも、かたくり粉、調 合油、三温糖	穀物酢、トマトケチャップ、こ いくちしょうゆ、鶏がらだし、 麦茶、ウエハース、甘辛せん べい
21 木	ごぼん 白身魚フライ 春雨サラダ 味噌汁	○お茶 パナナ ◎牛乳 ビスケット	すけとうだら、卵、ロースハム、油 揚げ、牛乳	にんじん、きゅうり、りんご、キャベ ツ、たまねぎ、パナナ	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、 はるさめ	ウスターソース、トマトケ チャップ、マヨネーズ、かつお だし、米みそ、麦茶、ハードビ スケット
22 金	ごぼん ポークビーンズ ひじきサラダ アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎牛乳 フレンチトースト	大豆、豚かた肉、プロセスチーズ、 牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、にんにく、 ホールトマト缶、干しひじき、レタ ス、トマト、きゅうり	精白米、じゃがいも、調合油、三温 糖、ごま油、食パン、有塩バター	トマトケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩、こい くちしょうゆ、穀物酢、麦茶、 甘辛せんべい
25 月	パン かぼちゃのポタージュ ポイルウインナー きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	牛乳、生クリーム、ウインナーソー セージ	かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ、 きゅうり、りよくとうもろやし、にんじ ん、梅びしお	ロールパン、コーンフレーク、薄力 粉、有塩バター、三温糖、ごま油	コンソメ、食塩、白こしょう、こ いくちしょうゆ、穀物酢、麦 茶、ハードビスケット、甘辛せん べい
26 火	ごぼん 豚肉のしょうが焼き チョレギサラダ コーンかきたまスープ	○お茶 チーズ ◎牛乳 大学いも	豚かた肉、卵、プロセスチーズ、牛 乳	新しょうが、たまねぎ、にんじん、に ら、レタス、きゅうり、味付けのり、こ ねぎ、コーン缶	精白米、三温糖、調合油、かたくり 粉、いりごま、ごま油、さつまいも、 大豆油	こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏 がらだし、合成清酒、麦茶
27 水	ごぼん タンドリーチキン じゃがいものマヨ炒め 味噌汁	○お茶 せんべい ◎ぶどうジュース ウエハー ス	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、 ベーコン、絹ごし豆腐	にんじん、プロッコリー、カットわか め、たまねぎ、ぶどうジュース	精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃ がいも	カレー粉、食塩、トマトケ チャップ、ガーリックパウ ダー、こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、かつおだし、米み そ、麦茶、甘辛せんべい、 ハードビスケット
28 木	わかめごぼん 手作りさつま揚げ ごま酢あえ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎ミルクココア ビスケット	すけとうだら、木綿豆腐、卵、油揚 げ、牛乳	長ねぎ、新しょうが、りよくとうも やし、きゅうり、にんじん、はくさい、え のきたけ、バレンシアオレンジ	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆 油、はるさめ、すりごま、ごま油	炊き込みわかめ、こいくち しょうゆ、米みそ、穀物酢、か つおだし、麦茶、ピュアココ ア、ハードビスケット
29 金	ごぼん おでん 鶏味噌 プロッコリーと卵のサラダ りんご	○お茶 ポーロ ◎牛乳 いちごジャムマフィ ン	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひき肉、卵、 ロースハム、牛乳	だいこん、にんじん、りしりこんぶ、 プロッコリー、りんご、いちごジャム	精白米、さといも、車ふ、三温糖、 ポーロ、ホットケーキミックス、有塩 バター	こいくちしょうゆ、みりん風調 味料、かつおだし、米みそ、 合成清酒、マヨネーズ、麦茶
30 土	照り焼き丼 照り焼き丼 味噌汁	○お茶 せんべい	鶏もも肉、絹ごし豆腐	レタス、こねぎ、カットわかめ	精白米、かたくり粉、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 マヨネーズ、麦茶、甘辛せん べい