



令和 6年 11月 給食予定献立表

給食目標 じょうずにスプーン、はしをつかってたべようね



令和 6年 11月 1日
幼保連携型認定こども園
六郷保育園
園長 工藤圭
(担当 加藤)

月	火	水	木	金	土
★ご当地メニュー ★new! 新メニュー (未満児付けあわせ) おやつ(未満児9時) 以上児3時半 エネルギー(kcal) 以上児 未満児 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	★今月のご当地メニュー紹介★ ★太平燕(タイピーエン) (熊本県) …野菜や豚肉などが入った具だくさんの春雨スープです☆ 本場では、揚げたゆで卵がのっているですよ♪ 裏面の特別号にレシピをのせてありますよ♡♡♡ ★きりざい (新潟県) …納豆に刻んだ人参などの野菜のほか、野沢菜が入るのが特徴です。きりざいの「きり」は「切る」こと、「ざい」は野菜を意味しているそうです☆				1 おすすめランチ てまぎずし とうふすまし汁 みかんゼリー (牛乳・クラッカー) 牛乳・てづくりせんべい エネルギー(kcal) 545 486 たんぱく質(g) 24.1 20.7 脂質(g) 17.8 16.5 塩分(g) 2.1 1.9 2 ハムときゅうりの納豆あえ ポテト揚げ きのこ鍋物 バナナ (トマト) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・プアマンケーキ エネルギー(kcal) 443 477 たんぱく質(g) 19.0 16.4 脂質(g) 22.0 16.3 塩分(g) 1.0 0.7
振替休日	4 ミートボールホワイト煮 スパゲティサラダ みかん缶 (えだまめごはん) (麦茶・やさいスナック) 牛乳・マーブルケーキ エネルギー(kcal) 409 486 たんぱく質(g) 17.1 17.2 脂質(g) 14.2 14.3 塩分(g) 1.5 1.4	6 りんごぐみクッキング ぶどうぐみクッキング ジャーマンポテト ★タイピーエン 和風サラダ バナナ (さけフレーク) (麦茶・たまごボーロ) 牛乳・ピザ エネルギー(kcal) 397 474 たんぱく質(g) 14.9 17.2 脂質(g) 19.8 16.2 塩分(g) 1.5 1.3	7 ★土和田バラやき かぼちゃサラダ わかめスープ りんご (きゅうり) (牛乳・ビスケット) ヤクルト・Feウエハース エネルギー(kcal) 361 469 たんぱく質(g) 10.7 12.2 脂質(g) 21.2 18.7 塩分(g) 1.0 1.0	8 さくらんぼぐみクッキング 洋風よせ揚げ だしまきたまご そうめん汁 バナナ (ゆうやけごはん) (麦茶・やさいせんべい) あんにんどうふ エネルギー(kcal) 467 494 たんぱく質(g) 22.8 19.2 脂質(g) 21.5 15.3 塩分(g) 1.5 1.5	9 ちくわカレー 春雨とひき肉の炒め煮 カルピス (チーズ) (麦茶・ポテトスナック) 牛乳・コーンパンケーキ エネルギー(kcal) 456 503 たんぱく質(g) 20.5 19.3 脂質(g) 14.0 13.2 塩分(g) 1.9 1.8
11 ★せんべい汁 ゆでたまご トマト ブロッコリー パイン缶 (のりの佃煮) (牛乳・クッキー) 牛乳・フライドポテト エネルギー(kcal) 369 488 たんぱく質(g) 16.4 17.5 脂質(g) 19.1 18.9 塩分(g) 1.1 1.2	12 洋風たまごとし レーズンサラダ チキンスープ バナナ (ソーセイジいため) (麦茶・えびせんべい) ヨーグルトムース エネルギー(kcal) 439 501 たんぱく質(g) 17.1 17.0 脂質(g) 23.0 16.7 塩分(g) 0.8 1.0	13 五目コロッケ はくさいのおひたし 三平汁 りんご (ふりかけ) (麦茶・コーンスナック) 牛乳・★みそたんぽ エネルギー(kcal) 420 481 たんぱく質(g) 18.8 16.3 脂質(g) 16.6 14.5 塩分(g) 1.9 1.7	14 じゃがいものそぼろ煮 キッシュ トマト バナナ (ブロッコリー) (牛乳・やさいせんべい) 牛乳・豆腐ラスク エネルギー(kcal) 433 486 たんぱく質(g) 22.7 22.0 脂質(g) 26.4 20.7 塩分(g) 1.4 1.2	15 七五三 チーズちくわのフライ ★パンサンスー だいこんみそ汁 みかん缶 (トマト) (牛乳・スティックゼリー) 麦茶・赤飯 エネルギー(kcal) 397 498 たんぱく質(g) 13.4 14.9 脂質(g) 10.9 10.9 塩分(g) 1.9 1.6	16 ★きりざい マカロニサラダ ★どさんこ汁 バナナ (だいこんスティック) (牛乳・クラッカー) ミルージュ・コーンスナック エネルギー(kcal) 367 506 たんぱく質(g) 12.2 14.3 脂質(g) 14.8 16.5 塩分(g) 1.7 1.4
18 ひじきの炒め物 チーズオムレツ ワンタン汁 バナナ (やきハム) (麦茶・せんべい) 牛乳・どらやき エネルギー(kcal) 411 500 たんぱく質(g) 16.9 16.8 脂質(g) 18.1 16.5 塩分(g) 2 1.6	19 食育の日 やさい天ぷらうどん 味つけたまご きゅうり漬け みかん缶 (えだまめごはん) (牛乳・ポテトスナック) 麦茶・Caウエハース エネルギー(kcal) 339 450 たんぱく質(g) 12.7 13.5 脂質(g) 11.6 11.8 塩分(g) 1.5 1.2	20 ★けの汁 春雨と豚肉のからあげ バナナ (納豆) (牛乳・ビスケット) りんごゼリー エネルギー(kcal) 327 473 たんぱく質(g) 16.7 18.2 脂質(g) 14.5 15.5 塩分(g) 1.4 1.3	21 たまごとウィンナーのシチュー 中華風サラダ バナナ (かぼちゃ甘煮) (麦茶・やさいスナック) 牛乳・シュガーラスク エネルギー(kcal) 409 465 たんぱく質(g) 22.6 19.0 脂質(g) 20.2 15.5 塩分(g) 2.0 1.4	22 避難訓練 わかめごはん 豚汁 パイン缶 非常食給食のため以上児さんのご飯は園で提供します☆ (麦茶・サラダせんべい) 牛乳・スイートポテト エネルギー(kcal) 554 488 たんぱく質(g) 18.8 14.5 脂質(g) 17.6 13.4 塩分(g) 1.6 1.5	23 勤労感謝の日
25 はんぺんボールnew! 三色サラダ コーンスープ バナナ (ブロッコリー) (牛乳・たまごボーロ) 牛乳・せんべい エネルギー(kcal) 399 497 たんぱく質(g) 18.4 18.9 脂質(g) 20.2 18.2 塩分(g) 1.6 1.3	26 干草焼き もやしのおひたし さといもみそ汁 りんご (くりごはん) (麦茶・えびせんべい) 牛乳・チーズクッキー エネルギー(kcal) 391 475 たんぱく質(g) 21.0 18.3 脂質(g) 20.2 17.2 塩分(g) 1.6 1.5	27 レバケチャ コールスローサラダ ほうれんそうすまし汁 バナナ (こふきいも) (牛乳・スティックゼリー) 牛乳・★みそおにぎり エネルギー(kcal) 439 510 たんぱく質(g) 18.3 17.6 脂質(g) 17.2 14.7 塩分(g) 1.5 1.3	28 りんごとうれんそうのカレー しらゆきサラダ カルピス (チーズ) (麦茶・鉄ウエハース) ミルクプリン エネルギー(kcal) 410 470 たんぱく質(g) 12.1 13.4 脂質(g) 22.7 19.2 塩分(g) 1.3 1.2	29 マーボー丼 揚げぎょうざ バナナ (かまぼこ) (麦茶・せんべい) 牛乳・パンピングケーキ エネルギー(kcal) 402 475 たんぱく質(g) 15.5 15.9 脂質(g) 20.0 15.0 塩分(g) 1.2 1.2	30 ウィンナーと野菜の牛乳スパ ピーマンの肉詰め みかん缶 (鮭フレーク) (麦茶・ポテトスナック) 牛乳・バナナ エネルギー(kcal) 459 499 たんぱく質(g) 18.5 18.7 脂質(g) 24.0 18.4 塩分(g) 1.7 1.3

※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。

裏面に「給食だより特別号」をのせています。

特別号!

令和 6 年 11 月 1 日 担当 加藤

11月の給食だよ!

暑い季節も、あっという間に過ぎ日中も肌寒い日が続くようになりましたね。気温差で、体調を崩しがちになる時期でもありますので体を温めて風邪にまけない強いからだをつくりましょう!

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選べるとよいですね。

また、野菜や果物からのビタミン摂取も心がけてみましょう!

これからの時期は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができますよ!

☆非常食を見直してみよう☆

11月22日は、実際の非常食を職員が調理し、子どもたちと実食する日となっています。

(以上児さんは、白飯は持ってこなくて大丈夫です♪) 幸いにも今まで使用する機会がなかった非常食。

非常食は、災害時の安心材料ともいえる大切な食事です。

いざという時が来る前に、ご家庭でも賞味期限・内容・量・作り方などを確認しておきましょう。

お子さんがいつも食べているおやつや好きなキャラクターの絵なども加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果がありますよ。

野菜の栄養を汁ごといただく! 熊本県の郷土料理☆

タイピーエン

材料 (約5人分)

- | | |
|---------------------|------------------|
| ・乾燥はるさめ…100g | ④水……………2000ml |
| ・豚こま切れ肉…100g | ④鶏ガラスープの素…大さじ2 |
| ・むきエビ…………80g | ・塩こしょう…………小さじ1/2 |
| ・白菜またはキャベツ…200g | ・水溶き片栗粉…………大さじ2 |
| ・人参……………100g | ・ゆでたまご…………2~3個 |
| ・長ねぎ…………50g | |
| ・乾燥きくらげ…15g (戻しておく) | |

作り方

- ① キャベツは一口大に切り、人参ときくらげはせん切りにする。
- ② 鍋に油をひき豚肉を炒め、色が変わってきたらエビと①を加えて炒める。
- ③ ④を加えひと煮立ちしたら春雨を加える。
- ④ 春雨に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ火を消す。
- ⑤ 器に盛り付け、半分に切ったゆで卵をのせて完成!

ポイント

かまぼこや、たけのこなどをいれてもおいしいですよ☆
水に流れやすいビタミンを、汁ごと食べて、からだもころもポカポカに(^^) 風邪に負けないうつよいからだをつくりましょう!