


11月のこんだて 

令和4年11月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)			
親子丼・白菜のおかか和え みそ汁(豆腐) ☆精白米 ☆鶏もも鶏卵にんじんたまねぎ糸みつば ☆白菜にんじんキャベツもやし削り節 ☆木綿豆腐人参たまねぎ青ねぎ切干しだいこん		ご飯・豆腐入りミートローフ ポテトサラダ・野菜のミルクスープ ☆精白米 ☆にんじんたまねぎブロッコリー木綿豆腐 トマトケチャップ牛ひき肉ぶたひき肉 ☆じゃがいも人参マヨネーズまぐろ缶きゅうり ☆人参たまねぎほうれん草かぼちゃ牛乳		文化の日  カレー味の 		ご飯・さんまの蒲焼 ブロッコリーの塩炒め・けんちん汁 ☆精白米 ☆さんま片栗粉 ☆ブロッコリーにんじんたまねぎキャベツ ☆にんじんだいこんごぼう木綿豆腐青ねぎ		ご飯・厚揚げの煮物・おかか和え すまし汁(小松菜) ☆精白米 ☆にんじんたまねぎ生揚げ砂糖 ☆かつお節キャベツにんじんりょくとうもやし こまつな ☆にんじんたまねぎこまつな			
牛乳・ドーナツ ☆普通牛乳 ☆ホットケーキミックス牛乳豆腐		ヤクルト・お菓子 ☆乳酸菌飲料 ☆サラダせんべい				牛乳・キャロットクッキー ☆普通牛乳 ☆にんじん小麦粉バター		牛乳・クラッカー ☆普通牛乳 ☆スナッククラッカー			
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)	
ご飯・豆腐のミートソースグラタン ツナサラダ・コンソメスープ ☆精白米 ☆木綿豆腐トマトホール缶詰 トマトケチャップ牛ひき肉 ぶたひき肉にんじんたまねぎプロセスチーズ ☆まぐろ油漬缶詰にんじんキャベツきゅうり ☆たまねぎにんじんほうれんそうキャベツ		ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・マカロニのケチャ ャップソテー・冬野菜のクリームシチュー ☆精白米 ☆さけにんじんたまねぎマヨネーズ パセリ ☆マカロニ・スパゲティトマトホール缶詰にんじん たまねぎ トマトケチャップ ☆にんじんたまねぎかぼちゃ普通牛乳シチュールウ		ご飯・鯖の照りマヨ焼き・五目きんぴら みそ汁(豆腐)・納豆 ☆精白米 ☆納豆 ☆さばマヨネーズ ☆だいこんにんじんごぼうさやいんげんれんこん いらごま ☆にんじんたまねぎ木綿豆腐切干しだいこんこまつな		ご飯・スコップカレーコロッケ 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ豆乳スープ ☆精白米 ☆じゃがいも牛ひき肉ぶたひき肉にんじんたまねぎ パン粉 カレー粉 ☆にんじんこまつなたまねぎ生揚げ ☆にんじんたまねぎキャベツほうれんそう豆乳		ご飯・中華風卵焼き・切干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ)・健康ふりかけ ☆精白米 ☆鶏卵にんじんたまねぎえのきたけごま油 ☆切干しだいこんにんじんさやいんげん ☆かぼちゃにんじんたまねぎほうれんそう ☆あおりのいらごま削り節煮干し		ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め ゆかりの和えもの・すまし汁(小松菜) ☆精白米 ☆生揚げぶたかたにんじんたまねぎ ☆キャベツりょくとうもやしにんじん ☆にんじんたまねぎこまつな ☆普通牛乳	
牛乳・ジャムサンド ☆普通牛乳 ☆食パンいちごジャム		牛乳・さつまいもスティックパイ ☆普通牛乳 ☆さつまいも鶏卵いらごまパイ皮		牛乳・みかん・小魚 ☆普通牛乳 ☆みかん ☆小魚 ごま		牛乳・きなこおにぎり ☆普通牛乳 ☆精白米きな粉砂糖		お茶・フルーツヨーグルト ☆お茶 ☆プレーンヨーグルトバナナみかん缶詰			



朝来市の特産品「岩津ねぎ」

「岩津ねぎ」は江戸時代に生野銀山の採掘に携わっていた人々の、冬の栄養源として栽培が始まったとされている、歴史あるたじまの特産品です。白ねぎと青ねぎの中間に位置するねぎで、白ねぎにはないゆたかな香り、甘さと柔らかさが大きな特徴です。鍋物にすると、トロリとした柔らかさが楽しめるほか、焼いたり、天ぷらにすると口の中に広がる甘みを味わえます。保育園でも子どもたちが食べやすいように、岩津ねぎのかき揚げを給食にとりいれてみました。朝来市の旬の食材を味わってください。



11月2日(水)は遠足のため、幼児クラスは雨天でもお弁当の用意をお願いします。



14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯・厚揚げと大根のそぼろ煮 ひじきサラダ・みそ汁（白菜） ☆精白米 ☆生揚げ半ひき肉ぶたひき肉だいこんにんじん ☆にんじんきゅうり乾ひじきマヨネーズ ☆はくさいにんじんたまねぎ青ねぎ	ご飯・鶏肉のから揚げ・きゃべつのごま和え・みそ汁（豆腐） ☆精白米 ☆おろししょうが片栗粉ももにんにく ☆キャベツにんじんりょうとうもやしiriごま砂糖 ☆にんじんたまねぎ木綿豆腐切干しだいこん青ねぎ	ご飯・鮭のピザ風焼・春雨サラダ 冬野菜のスープ ☆精白米 ☆さけ青ピーマンたまねぎにんじん トマトケチャッププロセスチーズ ☆にんじんきゅうりキャベツはるさめ ☆にんじんたまねぎはくさいだいこんさつまいも	ご飯・カレーの照り焼き・おかか和え すまし汁（豆腐） ☆精白米 ☆まがれい ☆かつお節キャベツにんじんりょうとうもやし こまつな ☆木綿豆腐にんじんたまねぎほうれんそう	中華丼・ペイクドじゃが・中華スープ ☆精白米 ☆ぶたももにんじんたまねぎはくさいごま油 ☆じゃがいもあおさ ☆にんじんたまねぎこまつなえのきたけ木綿豆腐	ツナ入り炊き込みご飯・豚のしょうが煮 みそ汁（豆腐） ☆精白米まぐろ缶詰ひじきにんじん ☆ぶたももしょうがたまねぎ人参 ☆木綿豆腐にんじんたまねぎ青ねぎ
牛乳・きなこクッキー ☆普通牛乳 ☆きな粉薄力粉有塩バター砂糖	牛乳・フルーツゼリー ☆普通牛乳 ☆りんごジュースみかん缶詰粉寒天	牛乳・どらやき ☆普通牛乳 ☆ホットケーキミックスこしあん	牛乳・みかんケーキ ☆普通牛乳 ☆ホットケーキミックスみかん缶詰	牛乳・チーズ・バナナ ☆普通牛乳 ☆プロセスチーズ ☆バナナ	牛乳・クラッカー ☆普通牛乳 ☆スナッククラッカー
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
さつまいもごはん・鱈の白みそ焼き ブロッコリーのおかか和え・冬野菜うどん ☆精白米さつまいも ☆さわら白みそ ☆ブロッコリー人参きゃべつかつおぶし ☆うどん白菜人参たまねぎだいこん	ご飯・お豆腐ナゲット・三色ナムル みそ汁（白菜） ☆精白米 ☆鶏ひき肉木綿豆腐マヨネーズ ☆にんじんキャベツもやしほうれんそう いらごま ☆はくさいにんじんたまねぎ青ねぎ	勤労感謝の日 	ご飯・カレーの煮つけ・岩津ネギのかきあげ すまし汁（切干大根・小松菜） ☆精白米 ☆まがれい ☆長ねぎさつまいもにんじんたまねぎ薄力粉 なたね油 ☆切干しだいこんこまつなにんじんたまねぎ木綿豆腐	ご飯・ぎせいどうふ・野菜のソテー みそ汁（かぼちゃ）・健康ふりかけ ☆精白米 ☆にんじんたまねぎ鶏卵木綿豆腐乾ひじき青ねぎ ☆にんじんたまねぎこまつなキャベツ ☆かぼちゃにんじんたまねぎほうれんそう ☆あおりのりいりごま削り節煮干し	牛丼・塩昆布の和えもの みそ汁（豆腐・小松菜） ☆精白米 ☆たまねぎにんじん牛もも青ねぎ ☆キャベツりょうとうもやしにんじん塩昆布 ☆木綿豆腐こまつなにんじんたまねぎ
牛乳・カレーチーズトースト ☆普通牛乳 ☆食パンチーズカレー粉マヨネーズ	牛乳・みかん・きなこマカロニ ☆普通牛乳 ☆みかん ☆きなこマカロニ		牛乳・おにぎり（ツナ・わかめ） ☆普通牛乳 ☆精白米まぐろ油漬缶詰 乾わかめ	お茶・苺ソースヨーグルト ☆お茶 ☆いちごジャムプレーンヨーグルト	牛乳・ココアケーキ ☆普通牛乳 ☆ビュココアホットケーキミックス
28(月)	29(火)	30(水)	<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>旬の食材</p> <p>ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、れんこん、ずわいがに、さば、はまち、ゆず、りんご</p> <p>保育園で収穫されたさつまいもも、さつまいもご飯やおやつで使用していきます。</p>  </div>		
ご飯・肉豆腐・かぼちゃのオープン焼き みそ汁（大根） ☆精白米 ☆木綿豆腐にんじんたまねぎ長ねぎぶたもも ☆かぼちゃプロセスチーズ ☆にんじんたまねぎだいこん 淡色辛みそ 青ねぎ	ご飯・鮭のみそ焼き・ひじき煮 すまし汁（小松菜） ☆精白米 ☆さけ淡色辛みそ ☆乾ひじきさやいんげん 生揚げにんじん ☆にんじんたまねぎこまつな	冬野菜カレー・ブロッコリー入り ツナサラダ・もやしスープ ☆精白米 ☆人参大根白菜玉ねぎカレールウ 鶏肉 じゃがいも ☆ブロッコリーまぐろ油漬缶詰 マヨネーズにんじん キャベツ ☆もやしにんじん小松菜たまねぎ			
牛乳・ツナマヨサンド ☆普通牛乳 ☆食パン まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	牛乳・オレンジゼリー ☆普通牛乳 ☆みかんジュースみかん缶詰 寒天	牛乳・バナナ豆乳ケーキ ☆普通牛乳 ☆ホットケーキミックス 豆乳 バナナ			