

11月のこんだて

令和 5年11月 1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

旬の食材

ブロッコリー・ごぼう・さつまいも・さといも・れんこん
さば・はまち・ゆず・りんご
10月にさつまいも掘りをしました。さつまいもは日々の給食や子どもたちが楽しみにしている、焼き芋大会で使っていきたいと思います。

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
	ご飯・麻婆豆腐・塩昆布の和えもの 中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン ☆ キャベツ りよくとうもやし 塩昆布 にんじん ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 切干しだいこん	ご飯・カレイの野菜あんかけ・ひじき煮みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ まがれい にんじん たまねぎ みつば ☆ 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 白菜 木綿豆腐 ねぎ	文化の日	ご飯・焼きそば・かぼちゃ煮みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 中華めん ぶたもも にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース あおさ ☆ かぼちゃ 砂糖 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな
	牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター レモン 砂糖	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰		牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
ご飯・きやべつの中華風卵焼き ゴマドレサラダ・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ キャベツ ごま油 えのきたけ ☆ にんじん キャベツ りよくとうもやし しいりごま マヨネーズ ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう	ご飯・鶏肉のから揚げ・春雨の酢の物 冬野菜のスープ ☆ 精白米 ☆ しょうが 片栗粉 鶏もも なたね油 ☆ はるさめにんじん 砂糖 米酢 キャベツ きゅうり ☆ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ こまつな	ご飯・鮭のみそ焼き・切干し大根の煮物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さけ みそ 砂糖 ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ	秋野菜のチキンカレー ブロッコリー入りツナサラダ・白菜のスープ ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ さつまいも カレールウ 鶏もも ぶなしめじ ☆ ブロッコリー まぐろ缶詰 マヨネーズ 人参 きやべつ ☆ にんじん たまねぎ はくさい 小松菜	ご飯・ポークチャップ・ベイクドじゃが 豆乳ゴマ味噌汁 ☆ 精白米 ☆ ぶたもも トマトケチャップ にんじん たまねぎ 青ピーマン ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ ほうれん草 かぼちゃ 豆乳 ごま
11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)
ご飯・厚揚げの煮物・ゆかりの和えもの みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ 砂糖 ☆ キャベツ にんじん ☆ にんじん たまねぎ だいこん みそ 青ねぎ	お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バナナ みかん缶詰	牛乳・バナナ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ	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・りんごとさつまいものケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご さつまいも ホットケーキミックス
16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)
牛乳・ツナマヨトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ	お茶・莓ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	ご飯・レンコン入りつくね・三色ナムル ジャガイモのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 れんこん にんじん たまねぎ 木綿豆腐 ☆ キャベツ りよくとうもやし ほうれんそう しいりごま にんじん ごま油 ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 牛乳	ご飯・さわらの生巻煮・さつまいものバターソテー・みそ汁(大根)・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ さわら しょうが しょうゆ 砂糖 ☆ さつまいも 有塩バター 砂糖 ☆ にんじん たまねぎ だいこん みそ 生揚げ ねぎ ☆ ゆかり 煮干し あおさ	わかめおにぎり・ハンバーグ マカロニサラダ・コンソメスープ ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ ぶたひき肉 木綿豆腐 ☆ マカロニ にんじん マヨネーズ キャベツ きゅうり ☆ にんじん たまねぎ ほうれんそう じゃがいも
21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
牛乳・みかん・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆ お麩	牛乳・シーチキンおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 こまつな	ヤクルト・お菓子 ☆ 乳酸菌飲料 ☆ お菓子	牛乳・肉豆腐・かぼちゃのオープン焼き すまし汁(切干大根)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 長ねぎ ぶたもも はくさい ごぼう ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 切干しだいこん にんじん たまねぎ キャベツ 青ねぎ	さつまいもご飯・鯖の照りマヨ焼き 白菜のおかか和え・みそ汁(えのき) ☆ 精白米 さつまいも ☆ さば マヨネーズ ☆ はくさい にんじん こまつな 削り節 ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 青ねぎ
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
牛乳・ココアクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア 薄力粉 有塩バター 砂糖	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天			

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・包まないお豆腐シュウマイ・大根とツナの煮物・すまし汁(えのき・小松菜) ☆ 精白米 ☆ しゅうまいの皮 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ゆでたけのこ ごま油 木綿豆腐 ☆ だいこん にんじん まぐる油漬缶詰 ☆ にんじん たまねぎ こまつな えのき 切干大根	ご飯・マカロニグラタン・野菜のマリネコンソメスープ ☆ 精白米 ☆ マカロニ・スパゲティ にんじん プロセスチーズ たまねぎ ブロッコリー 普通牛乳 薄力粉 有塩バター ☆ 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 かぼちゃ	親子丼・ブロッコリーとえのきのごま和え けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ ブロッコリー えのきたけ ごま キャベツ にんじん ☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 はくさい 青ねぎ	勤労感謝の日	ご飯・カレイの照り焼き 岩津ネギのかきあげ・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 人参 たまねぎ 岩津ネギ さつまいも なたね油 天ぷら粉 ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ 切干しだいこん	ご飯・豚じゃが・おかか和え みそ汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ かつお節 キャベツ にんじん りよくとうもろやし ☆ にんじん たまねぎ えのき 木綿豆腐
牛乳・わかめおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ	牛乳・大学いも ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも ごま	牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳		牛乳・小魚・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ 小魚 ごま ☆バナナ	お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	 <p>11月15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。 (乳児クラスは通常通り給食があります)</p>	
ご飯・厚揚げと白菜の煮物 野菜のソテー・カレーうどん ☆ 精白米 ☆ 生揚げ はくさい ぶたひき肉 にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ うどん たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ カレールウ	ご飯・カレイのチリソース ひじきサラダ・春雨スープ ☆ 精白米 ☆ まがれい 片栗粉 トマトケチャップ 長ねぎ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ 砂糖 ☆ 緑豆はるさめにんじん たまねぎ こまつな	ご飯・ひき肉入り卵焼き 切り干し大根のサラダ・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 鶏卵 青ねぎ 乾ひじき ☆ 切干しだいこん まぐる油漬缶詰 マヨネーズ キャベツ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな	ご飯・鮭のカレーマヨ焼き・マカロニのケチャップソテー・クリームシチュー白菜 ☆ 精白米 ☆ さけ カレー粉 マヨネーズ ☆ 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 青ピーマン 砂糖 ☆ 白菜 人参 たまねぎ ほうれん草 シチュールウ 牛乳		
牛乳・きなこマカロニ・りんご ☆ 普通牛乳 ☆ マカロニ きな粉 砂糖 ☆りんご	牛乳・さつまいもクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 薄力粉 有塩バター 砂糖	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	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		

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但馬の特産品です。

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、岩津ネギのかきあげやお汁にとりいれたいと思います。朝来市の旬の食材を味わってください。

