

# 11がつのこんだて



令和6年度  
石山寺こども園

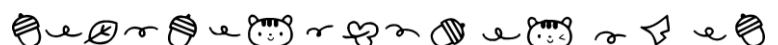
ひょうび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょう	ちょうみりょう
※以は以上児用、未は未満児用のメニューです。 ※都合により、献立・材料が変更になる場合があります。				
1	ごはん	なっとうチャーハン こくさんぎょうざ ふとたまねぎのみそしる	ぶたミンチ、ひきわりなっとう、にんじん、ピーマン、あおねぎ、ほししいたけ こくさんぎょうざ ふ、たまねぎ、あおねぎ	わふうだし、コンソメ、みりん、さけ、あぶら みそ
5	ごはん 以→ぎゅうにゅう	えびだんごどやさいのにももの こまつなとツナのぼんずあえ キャベツとあぶらあげのみそしる	えびだんご、だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん こまつな、ツナ キャベツ、あぶらあげ、あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、さとう しょうゆ、さとう、す みそ
6	ごはん	さけのしおこうじやき ブロッコリーとツナのサラダ とうふとわかめのすましじる	さけ、しおこうじ ブロッコリー、ツナ とうふ、わかめ、あおねぎ	マヨドレ わふうだし、しょうゆ、さけ
7	ごはん	にくだんごのやさいあんかけ わふうはるさめサラダ だいこんとわかめのみそしる	にくだんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほししいたけ はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム だいこん、わかめ、あおねぎ	さとう、しょうゆ、す、かたくりこ マヨドレ、うめドレッシング みそ
8	ごはん	さばのみそに きりほしだいこんのごますあえ とうふとえのきのすましじる	さば、しょうが きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、ちりめんじゃこ、ごま とうふ、えのき、あおねぎ	みそ、みりん、さけ、しょうゆ、さとう す、わふうだし、さとう、みりん わふうだし、しょうゆ、さけ
11	ごはん	さげちらし かぼちゃのあまに とうふとあぶらあげのみそしる	さげ、にんじん、ほししいたけ、いんげん、こうやどうふ、ごま かぼちゃ とうふ、あぶらあげ、あおねぎ	わふうだし、す、さとう、しお わふうだし、みりん、さとう みそ
12	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうももスライス、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ブロッコリー、ツナ	こめこのハヤシルウ、あぶら マヨドレ
13	ごはん	たちうおのたれやき かぼちゃとたまねぎのサラダ とんじる	たちうお かぼちゃ、たまねぎ、スライスウィンナー ぶたももスライス、だいこん、さといも、にんじん、ささがきごぼう、あおねぎ	りょうつゆ、かたくりこ マヨドレ みそ
14	以→バターロール 未→ごはん	とりにくのトマトに いんげんのごまあえ コーンスープ	とりももにく、たまねぎ、にんじん、みずにだいた、トマトかん、トマトピューレ さやいんげん、にんじん、ごま コーン缶、うらごしコーン、なまクリーム、ぎゅうにゅう	コンソメ、ケチャップ、しお、さとう わふうだし、さとう コンソメ、しお、さとう
15	ごはん	ぎゅうにくのやさしいため きゃべつとほうれんそうのおひたし とうふとなめこのみそしる	ぎゅうももにく、にんじん、たまねぎ、なす、ささがきごぼう、いんげん、ごま きゃべつ、ほうれんそう、かつおぶし とうふ、なめこ、あおねぎ	りょうりつゆ、あぶら わふうだし、みりん、しょうゆ みそ
18	以→バターロール 未→ごはん	ぶたにくコロッケ ブロッコリーとハムのマリネ きのこのスープ	ぶたにくコロッケ、あぶら ブロッコリー、キャベツ、ハム にんじん、えのき、しいたけ、ベーコン、しめじ	あぶら さとう、す、しお、あぶら コンソメ、わふうだし、あぶら
19	ふりかけごはん (いろいろやさいふりかけ)	おでん キャンディーチーズ	とりももにく、だいこん、にんじん、さつまあげ、ちくわ、やきどうふ、未→うずらたまご、以→たまご キャンディーチーズ	わふうだし、さとう、さけ、しょうゆ
20	ごはん	さばのカレーやき イタリアンスパゲティ けんちんじる	さば スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ハム とうふ、ささがきごぼう、にんじん、だいこん、さといも、あおねぎ	こめこのカレーウ、さけ ケチャップ、コンソメ、さとう わふうだし、さけ、しょうゆ
21	ごはん	ぶたじゃがに きゅうりとわかめのすのもの やさいのみそしる	ぶたももスライス、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いとこんにやく きゅうり、ちりめんじゃこ、わかめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	しょうゆ、さとう、さけ、わふうだし、りょうりつゆ す、わふうだし、みりん、さとう みそ
22	ごはん	しろみさかなのたつたあげ はるさめサラダ とうふとあぶらあげのみそしる	たら、しょうが、かたくりこ、あぶら はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム とうふ、あおねぎ、あぶらあげ	しょうゆ、さけ マヨドレ みそ
25	ごはん	ちゅうかふうませごはん ぶたにくしゅうまい りょくおうしょくやさいスープ	ぶたミンチ、にんじん、ピーマン、ひじき、ちりめんじゃこ、ほししいたけ ぶたにくしゅうまい にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ベーコン	コンソメ、わふうだし、さけ、みりん、ごまあぶら、あぶら コンソメ、わふうだし
26	ごはん	くりコロッケ はくさいとじゃこのにびたし あつあげとごぼう、こまつなのみそしる	くりコロッケ、あぶら はくさい、ちりめんじゃこ あつあげ、ささがきごぼう、こまつな	わふうだし、みりん、さけ みそ
27	☆おたんじょうかい☆ ちゅうかめん	ちゃんぽん ブロッコリーのごまあえ キャンディーチーズ	豚ももスライス、きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、青ねぎ、ほししいたけ、わかめ、なると(だし用)鶏がら、鶏ミンチ、鶏手羽元、りんご、玉ねぎ ブロッコリー、ごま キャンディーチーズ	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし、コンソメ わふうだし、さとう
28	以→こくとうパン 未→ごはん 以→ぎゅうにゅう	ミートローフ きゃべつとりんごのサラダ オニオンスープ	あいびきミンチ、ひじき、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、パンこ、たまご、スキムミルク、ぎゅうにゅう、バター きゃべつ、りんご たまねぎ、ベーコン	コンソメ、ケチャップ マヨドレ コンソメ、わふうだし
29	ごはん	ポークカレー こざかなサラダ	ぶたももにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、トマト、ちりめんじゃこ、コーン	こめこのカレーウ、あぶら あぶら、す、さとう、しょうゆ

## 「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

## 5つの味を知っていますか？

味を感じる感覚である味覚の基本は5つの味で構成されています。そのうち「甘味」「塩味」「うま味」は栄養の摂取のために「酸味」や「苦味」は腐敗や毒物に注意するために必要なものといわれています。いろいろな食べ物や料理の味を確かめてみましょう。



|