第　　号　令和7年度　11月給食よていこんだて（シオン幼稚園）

日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
4日 火曜日	ごはん	豚つくね	キャベツと揚げの煮びたし さつま芋とねぎのみそ汁	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖、さつま芋	豚ミンチ肉、豆腐、豆乳、油揚げ、かつお節、味噌	玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参、ねぎ	塩、こしょう、醤油、みりん、だし
5日 水曜日	ごはん	白身魚フライ	インゲンとれんこんの金平 玉ねぎとわかめのすまし汁	米、油、ごま、ごま油	白身フライ、ちくわ、わかめ	れんこん、インゲン、玉ねぎ	ウスターソース、醤油、みりん、だし、塩
6日 木曜日	黒糖ロール 世界の料理チリ	ポジョ・アルベハド	ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ	黒糖入りテーブルロール、じゃが芋、油	鶏肉	玉ねぎ、グリンピース、にんにく、ダイストマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、人参、コー	ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
7日 金曜日	ハヤシライス カーニバル		コーンサラダ オレンジゼリー	ハヤシルウ、油、米、オレンジゼリーの素	豚肉	人参、玉ねぎ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、グリンピース、キャベツ、胡瓜、コーン	ケチャップ、エッグケア、塩、こしょう
10日 月曜日	ごはん	チキンカツ	キャベツのおかか和え 大根と揚げのすまし汁	米、油、砂糖	チキンカツ、かつお節、油揚げ	キャベツ、人参、枝豆、大根	ウスターソース、醤油、だし、塩
11日 火曜日	ごはん	豚肉ともやしの塩炒め	餃子 豆腐とわかめの中華スープ	米、ごま油	豚肉、餃子、豆腐、わかめ	もやし、パプリカミックス、しめじ、生姜、にんにく	塩、こしょう、中華あじ、酒、みりん、醤油
12日 水曜日	きつねうどん 感謝祭		ちくわの磯辺揚げ パイン缶	うどん、油	味付油揚げ、わかめ、ちくわの磯辺天	ねぎ、パイン缶	だし、醤油、みりん、酒、塩
13日 木曜日	ごはん	鶏の唐揚げ	ブロッコリーと大豆のサラダ なめことねぎのみそ汁	米、片栗粉、油	鶏肉、水煮大豆、味噌	生姜、ブロッコリー、胡瓜、人参、なめこ、ねぎ	醤油、酒、ごまドレッシング、だし
14日 金曜日	ごはん 豚汁パーティー	さばの塩焼き	切干大根の煮物 豚汁 りんご	米、砂糖、こんにゃく、里芋	さば、油揚げ、豚肉、油揚げ、味噌	切干大根、人参、グリンピース、白菜、大根、りんご	塩、醤油、酒、だし
17日 月曜日	ごはん	高野豆腐とひき肉の旨煮	ミニかぼちゃコロッケ キャベツとわかめのみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉、ミニ南瓜コロッケ、油	高野豆腐、豚ミンチ肉、わかめ、味噌	人参、玉ねぎ、グリンピース、キャベツ	醤油、塩、だし、ウスターソース
18日 火曜日	ごはん	チキンチャップ	ブロッコリーとコーンのサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	米、砂糖、油、じゃがいも	鶏肉、ツナ	玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、人参、コーン	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、エッグケア、コンソメ
19日 水曜日	ウインナーピラフ		さつまいもスティック チンゲン菜と玉ねぎのスープ 白桃缶	米、油、さつま芋、砂糖	ウインナー	人参、玉ねぎ、グリンピース、チンゲン菜、白桃缶	コンソメ、塩、こしょう
20日 木曜日	ごはん	豚肉の生姜焼き	ひじき煮 けんちん汁	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、ひじき、油揚げ、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、生姜、人参、絹さや、大根、ごぼう、ねぎ	醤油、酒、みりん、だし、塩
21日 金曜日	鶏そぼろ丼		小松菜とさつま揚げのごま和え お麩ラスク（きな粉）	米、砂糖、油、ごま、切麩、マーガリン	鶏ミンチ肉、さつま揚げ、きな粉	玉ねぎ、人参、コーン、生姜、小松菜、もやし	だし、醤油
24日 月曜日		振替休日					
25日 火曜日	ごはん 日本の郷土料理 大分県	鶏天	小松菜の中華和え 黄桃缶	米、小麦粉、油、ごま油、砂糖	鶏肉、カニカマ	生姜、小松菜、切干大根、黄桃缶	醤油、酒、酢
26日 水曜日	ごはん	豚肉の焼き肉炒め	春雨サラダ かきたまスープ	米、油、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、ハム、卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、胡瓜、ねぎ	塩、こしょう、焼肉のたれ、醤油、酢、中華あじ
27日 木曜日	ごはん	白身魚のカレームニエル	マカロニケチャップ 大根と人参のスープ	米、砂糖、小麦粉、油、マカロニ	ホキ、ウインナー	ピーマン、玉ねぎ、大根、人参	醤油、酒、純カレー粉、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ
28日 金曜日	ジャンバラヤ おたんじょうび会　世界の料理アメリカ		さつま芋のサラダ バナナケーキ	米、油、砂糖、さつま芋、ホットケーキの素、マーガリン	ウインナー、ツナ、豆乳	玉ねぎ、ミックスベジタブル、生姜、にんにく、枝豆、人参、バナナ	ケチャップ、塩、純カレー粉、エッグケア、こしょう

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

♡日本の郷土料理　大分県♡【鶏天】
鶏天とは、醤油・おろしにんにく等で味付けをして天ぷら粉で揚げたものです。フリッターのような衣で、外側はカリっと中はふんわりした食感です。
鶏天の発祥につてご紹介しますね♡別府市内にある県内初のレストラン「東洋軒」が発祥だとされています。昭和初期、既存メニューの唐揚げが骨付きであった為、女性が食べづらいだろうという気遣いから骨のないもも肉を食べやすい大きさにして天ぷら風にアレンジしたのが始まりです。　今月の25日に鶏天が食べられるので皆さん楽しみにしててくださいね♪

♡世界の料理　チリ♡【ポジョ･アルベハド】
ポジョ･アルベハドは、チリの家庭でよく食べられているおふくろの味です。ポジョは鶏、アルベハドはグリーンピースを指すスペイン語です。
鶏むね肉を香味野菜とグリーンピースの入ったトマトソースで煮込み、オリーブオイルで炊いたライスやフライドポテトと一緒に食べることが多いそうです。

♡世界の料理　アメリカ♡　【ジャンバラヤ】
ジャンバラヤとは、アメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯のこと。肉や魚介類、野菜を香ばしく炒めて、米や水、調味料、ケイジャンスパイスやチリペッパーなどの香辛料を加えて炊き上げ、ピリッと刺激的な味わいに仕上げます。