



給食だより

令和7年11月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

今月は園の畑で収穫したさつまいもを使った「おいもパーティー」があります。みんなで大切に育てたさつまいもがどんな姿になって登場するかお楽しみに！



こどもたちに大人気！「がね」



リクエストメニューにも登場するほど人気の給食メニュー「がね」。鹿児島県の郷土料理で、さつまいもとにんじんのかき揚げです。

食材を千切りにすることで火の通りも早く、サクッとして子どもたちも食べやすい料理です。作り方はとても簡単なので、ぜひお家でも給食の味を味わってみてください。

作り方

- ① さつまいもとにんじんを太めの千切りにする。
- ② さつまいもとにんじんを混ぜ、薄力粉をうすくまぶす。
- ③ 天ぷら粉を袋の記載通りの分量で水と混ぜ合わせ、衣を作る。

ポイント！ 天ぷら粉100gに対してしょうゆ（あればうすくち）
小さじ2を入れる。

- ④ ②に衣をかける。全体にからまる程度の量でOK。
- ⑤ 170℃に熱した油の中に④をスプーンですくい入れる。

途中ひっくり返し、全体がきつね色になったら揚げ上がり。

がねは鹿児島弁で「カニ」。見た目が
カニに似ているからこの名前がついたよ





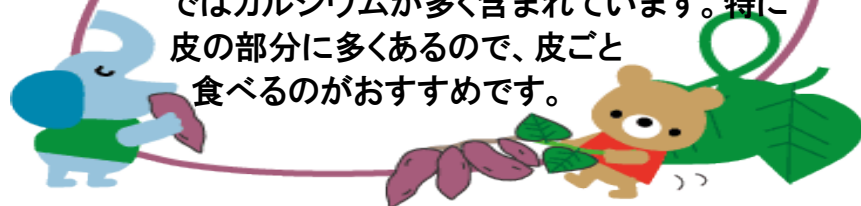
令和7年度 11月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

さつまいもの栄養

さつまいもというと食物繊維が豊富で整腸作用があることは有名ですが、実はいも類の中ではカルシウムが多く含まれています。特に皮の部分に多くあるので、皮ごと食べるのがおすすめです。



	1日(土)
午前おやつ	お菓子、牛乳
主食	わかめうどん
主菜	
副菜	和え物
汁物	
果物など	果物
午後おやつ	お菓子、麦茶

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
	鶏ごぼうごはん	食パン	うどんのほうとう風		麻婆豆腐丼
	鮭の野菜あんかけ	オムレツ			具だくさん味噌汁
	里芋の味噌汁	豆乳シチュー	野菜とちくわの和え物		
		バナナ	オレンジ		果物
	そうめん、麦茶	ホットケーキ、麦茶	ゆかりチーズおにぎり、麦茶	ポップコーン、麦茶	お菓子、麦茶
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、麦茶	飲むヨーグルト	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ひじきごはん	ナポリタン	ごはん	ごはん	ごはん	肉うどん
さつま芋のそぼろ煮		ほっけのかば焼き	豚肉の生姜焼き	赤魚の煮つけ	
ほうれん草の味噌汁	かぼちゃサラダ	切干大根の煮物	ブロッコリーの和え物	ほうれん草の和え物	和え物
ゼリー	コンソメスープ	小松菜の味噌汁	わかめの味噌汁	麴の味噌汁	
		バナナ		オレンジ	果物
麴ラスク、牛乳	わかめおにぎり、麦茶	きな粉マカロニ、牛乳	クラッカーサンド、麦茶	蒸かし芋、牛乳	お菓子、麦茶
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
チュモツパ風ごはん	食パン	ちゃんぽんうどん	ごはん	根菜カレーライス	豚丼
チャブチェ風炒め物	鮭のオーロラソース焼き		豚肉と厚揚げの中華炒め		
ナムル	かぼちゃのホットサラダ	野菜とささみの和え物	ビーフンの和え物	スパゲッティサラダ	具だくさん味噌汁
かきたまスープ	カレースープ		わかめスープ	オニオンスープ	
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
青のりフライドポテト、麦茶	五平餅、麦茶	人参ケーキ、麦茶	マシュマロサンド、麦茶	バナナの黒蜜掛け、麦茶	お菓子、麦茶
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	飲むヨーグルト	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
	ごはん	麻婆ピビンパ丼	さつまいもごはん	ソーススパゲッティ	きつねうどん
	鮭の塩焼き		鶏肉のふんわりハンバーグ		
	昆布の煮物	春雨スープ	うまっこりー	切干大根の中華サラダ	和え物
	豆腐の味噌汁		すまし汁	中華スープ	
		バナナ	オレンジ		果物
	きな粉カステラ、麦茶	いもち、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶	しらすおにぎり、麦茶	お菓子、麦茶

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 428kcal	蛋白質 15.6g	脂質 13.8g	食塩相当量 1.3g
	以上児	エネルギー 496kcal	蛋白質 18.2g	脂質 14.4g	食塩相当量 1.6g