



# 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 100 g 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°C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つたら揚げ上がり。

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)
	ピスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	ピスケット、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	野菜とちくわの和え物		具だくさん味噌汁
		豆乳シチュー			果物
	里芋の味噌汁	バナナ	オレンジ		
10日(月)	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
11日(火)	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	クラッcker、麦茶	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
12日(水)	ひじきごはん	ナポリタン	ごはん	ごはん	肉うどん
13日(木)	さつま芋のそぼろ煮		ほっけのかば焼き	豚肉の生姜焼き	
14日(金)	かぼちゃサラダ		切干大根の煮物	プロッコリーの和え物	和え物
15日(土)	ほうれん草の味噌汁	コンソメスープ	小松菜の味噌汁	わかめの味噌汁	
ゼリー			バナナ		オレンジ
17日(月)	麸ラスク、牛乳	わかめおにぎり、麦茶	きな粉マカロニ、牛乳	蒸かし芋、牛乳	お菓子、麦茶
18日(火)	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	クラッcker、牛乳	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳
19日(水)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
20日(木)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
21日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
22日(土)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
せんべい、麦茶	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	飲むヨーグルト	クラッcker、牛乳	お菓子、牛乳
	ごはん	麻婆ビビンバ丼	さつまいもごはん		根菜カレーライス
	鮭の塩焼き		鶏肉のふんわりハンバーグ		豚丼
	昆布の煮物	春雨スープ	うまっこりー	スパゲッティサラダ	具だくさん味噌汁
	豆腐の味噌汁		すまし汁	オニオンスープ	
		バナナ	オレンジ		果物
	きな粉カステラ、麦茶	いももち、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