



8・9月のこんだて

開南幼稚園

平成28年8月29日

楽しかった夏休みも終わり、子どもたちも陽ざしをいっぱい浴びて、たくましく大きく成長していることと思います。休み明けは疲れもでてくるので、畑の野菜をたくさん使った、彩りが良く食べやすいメニューを考えました。今月は運動会の練習などもあるので、おうちでもたくさん食べて良い睡眠をとり、生活バランスを整えて毎日をごすごしましょう。

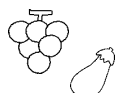
月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	さいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
8/30 (火)	ひやむぎ かき揚げ とうもろこし・牛乳	花かつお えび・ちくわ 牛乳	乾めん 天ぷら粉・油	万能ねぎ たまねぎ・人参 パセリ・とうもろこし	395	14.6
9/1 (木)	夏野菜カレー 伴三糸 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 カレールー・油 春雨・砂糖	かぼちゃ・人参 たまねぎ・レタス きゅうり・すいか	370	10
9/5 (月)	ふりかけごはん 肉じゃが キャベツのツナ和え 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦 じゃがいも・油 しらたき・砂糖	たまねぎ・人参 キャベツ・きゅうり メロン	374	11
9/6 (火)	麦ごはん 鮭フライタルタルソース みそかんづら 果物・牛乳	鮭・卵・みそ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖・マヨネーズ じゃがいも	パセリ・たまねぎ キャベツ・きゅうり パイン	470	19.2
9/8 (木) 親子給食 (年中)	にんじんごはん ラタトゥイユ ゴボウサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・バター・砂糖 マヨネーズ コンソメ ケチャップ	人参・玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・ナス トマト・きゅうり 牛蒡・メロン	370	15.7
9/12 (月)	わかめごはん 親子煮 ハムとちくわのマリネ 果物・牛乳	鶏肉・卵・ナルト ハム・ちくわ 牛乳	米・麦 しらたき・砂糖 油	炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参 きゅうり・レタス 梨	340	13.5
9/13 (火)	ジャージャー麺 ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・みそ ハム・牛乳	麺・みそ・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	干しいたけ・もやし 長ネギ・にんにく 生姜・きゅうり・ゴマ 人参・玉ねぎ・キウイ	497	22.7
9/15 (木) お月見 メニュー	麦ごはん スコッチエッグ・サラダ お月見だんご 果物・牛乳	豚肉・うずら卵 牛乳	米・麦 天ぷら・パン粉 白玉粉・油	玉ねぎ・ブロッコリー きゅうり・レタス 小豆	461	14.6
9/20 (火)	ひじきごはん とりのマヨネーズ焼き もやしとにらのお浸し 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 牛乳	米・もち米 こんにゃく・砂糖 マヨネーズ	人参・干しいたけ ゴボウ・芽ひじき キャベツ・もやし にら・梨	427	15.5
9/26 (月)	麦ごはん 肉豆腐 天ぷら 果物・牛乳	豚肉・豆腐 牛乳	米・麦 しらたき・砂糖 天ぷら粉・油 さつまいも	長ネギ・人参 ぶどう	434	13.5
9/27 (火)	麦ごはん さんまのかば焼き もやし炒め・具たくさんみそ汁 果物・牛乳	さんま・油揚げ みそ・牛乳	米・麦・砂糖 片栗粉・油	もやし・ピーマン 玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・バナナ	430	17.1
9/29 (木)	ドックパン(ピーナツ) タンドリーチキン 温野菜サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ベーコン・牛乳	ドックパン ソース・カレー粉 砂糖・油	にんにく・レタス ブロッコリー・人参 きゅうり・コーン レンコン・キウイ	405	18.3

*材料入荷により、献立の一部が変更になる場合があります。

先月の食品放射能検査については、すべて基準値以下でした。水道水、牛乳についても不検出でした。



中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見にかかせないお団子は白玉粉や上新粉でつくりまます。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう

親子給食(年中組)

9/8(木)は年中組による親子給食の日です。
ひよこ・年少・年長組はお弁当になりますので、
忘れずにもってきてください。