



10月のこんだて



平成28年9月30日
開南幼稚園

味覚の秋です！これからサツマイモ掘りもありますね。給食室では、子どもたちの野菜嫌いを少なくしていけるよう食べやすく工夫をしております。食べたことがないメニューやお野菜がでるかもしれません、少しでも苦手を克服し、給食を楽しむにできる気持ちにつながればと思っております。おうちでもいろいろな旬のお野菜に挑戦してみてください。



月/日	献立名				栄養価	
		あか	きいろ	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
10/3 (月)	麦ごはん 洋風ハンバーグ コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 油・マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム ブロッコリー・コーン きゅうり・トマト キャベツ・バナナ	405	15.8
10/4 (火)	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ナムル 果物・牛乳	鮭・牛乳	米・麦 マヨネーズ	人参・トマト キャベツ・ニラ もやし・梨	371	12.2
10/6 (木)	チキンカツカレー 水菜サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・麦・油・砂糖 パン粉・じゃがいも 天ぷら粉・カレールー	人参・玉ねぎ・水菜 きゅうり・レタス パイン	417	18.4
10/13 (木)	ミートスパゲティ かぼちゃのサラダ 果物・牛乳	豚肉・ヨーグルト 牛乳	パスタ・シチュー・油 マヨネーズ	人参・玉ねぎ きゅうり・トマト グリーンピース レタス・オレンジ	465	12.1
10/17 (月)	麦ごはん おでん 干草和え 果物・牛乳	さつま揚げ・卵 焼くわ・牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく・春雨	大根・ほうれん草 人参・バナナ	380	14.9
10/18 (火) ひよこ・年少 親子給食	麦ごはん 手作りコロッケ すき昆布煮 果物・牛乳	豚肉・油揚げ・枝豆 ちくわ・牛乳	米・麦・じゃがいも パン粉・天ぷら粉・油 スパゲティ・こんにゃく	玉ねぎ・キャベツ ミックスベジ すき昆布・人参 オレンジ	375	10.5
10/20 (木)	食パン・手作りジャム チキンのトマト煮 温野菜サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ウィンナー 牛乳	食パン・砂糖 じゃがいも・コンソメ バター	りんご・玉ねぎ ピーマン・しめじ トマト・コーン ブロッコリー・人参 パイン	412	17.8
10/24 (月)	黒米ごはん 肉じゃが ほうれん草のソテー 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・黒米 じゃがいも・しらたき 油・砂糖	人参・玉ねぎ ほうれん草・しめじ コーン・りんご	375	10.8
10/25 (火)	麦ごはん さんまの甘露煮 さつまいもサラダ みそ汁・果物・牛乳	さんま・豆腐 油揚げ・みそ 牛乳	米・麦 さつまいも・砂糖 マヨネーズ	もやし・ピーマン きゅうり・玉ねぎ 長ネギ・パイン	441	16.8
10/27 (木)	きのこごはん から揚げ 白菜おかか和え 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 かつおぶし・牛乳	米・もち米 片栗粉・油・砂糖	しめじ・干しいたけ まいたけ・人参 生姜・ブロッコリー 白菜・ほうれん草 みかん	412	13.6
10/31 (月)	麦ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの天ぷら 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 牛乳	米・麦 しらたき・砂糖 天ぷら粉・油	人参・白菜・長ネギ かぼちゃ・柿	410	10.9

8・9月の食品放射能検査は、水・牛乳を含め不検出でした。 ※材料の入荷により献立の一部が変更になる場合があります

先月の年中さんによる親子給食では、貴重なご意見・ご感想をいただきまして、ありがとうございます。畑の野菜がたくさん食べられるように考えました。苦手な野菜も食べてくれたと好評でした。お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございます。

10月18日(火)は、ひよこ・年少組の親子給食の日です。おうちの方といっしょに食べる給食です。たのしみですね！
年中さん・年長さんは、当日お弁当になりますので、忘れずに持参してください。