



平成30年8月31日

開南幼稚園

年中さん親子給食

9月に入ると夏の疲れもでてくるこの時期、旬の野菜をたくさん食べたり、温かいものを食べたりなどして、体調を整えて過ごしましょう。

6日(木)は年中さんによる親子給食の日です。たのしみですね!ひよこ・年少・年長さんはおうちからのお弁当になりますので、忘れないようお願いいたします。

月/日	献立名	材料名			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
9/3 (月)	麦ごはん ヘルシーハンバーグ ナスのみそ炒め 果物・牛乳	鶏肉・豆腐 卵・味噌 牛乳	米・麦 パン粉・砂糖	玉ねぎ・大葉・生姜 キャベツ・なす ピーマン・パプリカ メロン	368	15.3
9/4 (火)	ゆかりごはん サケフライ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	鮭・油揚げ さつま揚げ 牛乳	米・麦・油 パン粉・砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	ゆかり・レタス・人参 切干し大根・キウイ 干しいたけ	391	16.2
9/6 (木) 年中 親子給食	ゴマ塩ごはん チキン南蛮 みそかんぴら 果物・牛乳	鶏肉・卵・味噌 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 マヨネーズ じゃがいも	生姜・レタス・トマト きゅうり・玉ねぎ パセリ・オレンジ	487	16.3
9/10 (月)	ジャージャー麺 じゃがいもと ウインナーの炒め物 果物・牛乳	豚肉・味噌 ウインナー 牛乳	麺・鶏ガラ粉末 ごま油・砂糖 じゃがいも コンソメ	干しいたけ・長ネギ ナス・にんにく・生姜 きゅうり・もやし いんげん・梨	509	16.4
9/11 (火)	麦ごはん 豚肉のみそ焼き マリネ 果物・牛乳	豚肉・味噌 ちくわ・ハム 牛乳	米・麦・油 みりん・砂糖	キャベツ・玉ねぎ トマト・パプリカ レタス・きゅうり バナナ	356	14.3
9/13 (木)	ドックパン(マーガリン) チキンのトマト煮 卵スープ 果物・牛乳	鶏肉・卵 牛乳	ドックパン バター 鶏ガラ粉末・砂糖	玉ねぎ・ピーマン しめじ・トマトソース ブロッコリー・人参 キャベツ・梨	432	17.3
9/18 (火)	麦ごはん 肉じゃが ゴボウサラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも しらたき マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ゴボウ 水菜・バナナ	412	11.3
9/20 (木) お月見 メニュー	ふりかけごはん スコッチエッグ ピーマンのカレー炒め 果物・牛乳	豚肉・うずら卵 ベーコン・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 鶏ガラ粉末 カレー粉	玉ねぎ・レタス ピーマン しめじ・コーン ぶどう	375	14
9/25 (火)	チキンライス 中華サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・もち米・砂糖 ドレッシング	グリーンピース・人参 玉ねぎ・ピーマン トマトケチャップ もやし、きゅうり、梨	328	11.1
9/27 (木)	麦ごはん さんまのかば焼き エッグサラダ 果物・牛乳	さんま・卵 牛乳	米・麦・砂糖 片栗粉・油 じゃがいも マヨネーズ	もやし、ピーマン 人参・きゅうり 玉ねぎ・ぶどう	479	16.1

※先月の放射能食品検査はすべて不検出でした。

(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。)

食材に五感で感じてみよう!

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作ってみましょう。例えば、泥のついたじゃがいも。洗う前は、表面がぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に変身!実際に体感することで、食にたいして興味がわいてきます。ご家庭でも食材に触れ、五感を感じる体験をしてみましょう。

