



# 10月のこんだて

開南幼稚園 平成30年9月28日



秋は実りの秋です。さんま、きのこ、さつまいも、梨などおいしい食材がたくさん出回りますね。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！

| 月/日                            | 献立名  | おもな材料名                    |  |   | 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     |
| 10/1<br>(月)                    | ふりかけごはん<br>筑前煮<br>ブロッコリーサラダ<br>果物・牛乳             | 鶏肉・牛乳                     | 米・麦・油<br>砂糖・ふりかけ<br>こんにゃく・コンソメ<br>さといも | 人参・干しいたけ<br>ゴボウ・れんこん<br>ブロッコリー・オレンジ         | 379   | 13    |
| 10/2<br>(火)                    | 麦ごはん<br>揚げ豚肉の三色和え<br>切干し大根の含め煮<br>果物・牛乳          | 豚肉・さつまいも<br>揚げ油・牛乳        | 米・麦・片栗粉<br>じゃがいも・油                     | 生姜・ほうれん草<br>人参・パイン缶<br>切干し大根・バナナ            | 422   | 14.1  |
| 10/4<br>(木)<br>運動会<br>メニュー     | カツカレー<br>フレンチサラダ<br>果物・牛乳                        | 豚肉・ハム<br>牛乳               | 米・麦・油<br>砂糖・パン粉<br>天ぷら粉・カレールー<br>じゃがいも | キャベツ・レタス<br>きゅうり<br>人参・玉ねぎ<br>コーン・ブドウ       | 517   | 15.9  |
| 10/11<br>(木)                   | ミートスパゲティ<br>根菜サラダ<br>果物・牛乳                       | 豚肉・ツナ<br>牛乳               | カットスパゲティ<br>シチュールー<br>マヨネーズ・砂糖         | 人参・玉ねぎ・水菜<br>グリーンピース・れんこん<br>ゴボウ・白ゴマ<br>梨   | 447   | 14.4  |
| 10/15<br>(月)                   | きのこごはん<br>松風焼き<br>お浸し<br>果物・牛乳                   | 油揚げ・豚肉<br>味噌・卵<br>花かつお・牛乳 | 米・もち米・砂糖<br>パン粉                        | しめじ・干しいたけ<br>舞茸・人参・長ネギ<br>生姜・れんこん・白菜<br>ブドウ | 359   | 14    |
| 10/16<br>(火)<br>親子給食<br>ひよこ・年少 | 麦ごはん<br>さんまのかば焼き<br>コロコロサラダ<br>果物・牛乳             | さんま・ベーコン<br>牛乳            | 米・麦・砂糖<br>片栗粉・油<br>コンソメ<br>じゃがいも       | もやし・ピーマン<br>きゅうり<br>カリフラワー・人参<br>コーン・梨      | 379   | 15.7  |
| 10/18<br>(木)<br>ぞう組<br>リクエスト   | にんじんごはん<br>から揚げ<br>ポテトサラダ<br>果物・牛乳               | 鶏肉・ハム<br>牛乳               | 米・コンソメ<br>片栗粉・油<br>じゃがいも・砂糖<br>マヨネーズ   | 人参・玉ねぎ・生姜<br>きゅうり・ブドウ                       | 509   | 14.8  |
| 10/22<br>(月)                   | けんちんうどん<br>さつまいもとリンゴの重ね煮<br>果物・牛乳                | 鶏肉・花かつお<br>牛乳             | 乾めん・さつまいも<br>バター・砂糖                    | 大根・ゴボウ・人参<br>長ネギ・しめじ<br>りんご・オレンジ            | 372   | 7.8   |
| 10/23<br>(火)                   | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>果物・牛乳                     | 豚肉・ハム<br>牛乳               | 米・麦・砂糖<br>ハヤシルー<br>マヨネーズ<br>じゃがいも      | 玉ねぎ・人参<br>グリーンピース<br>キャベツ・コーン<br>きゅうり・リンゴ   | 432   | 10.4  |
| 10/25<br>(木)                   | 麦ごはん<br>さんまの甘露煮<br>さつまいも天ぷら<br>三色和え・みそ汁<br>果物・牛乳 | さんま・味噌<br>牛乳              | 米・麦・砂糖<br>さつまいも・油<br>天ぷら粉              | 生姜・ほうれん草<br>人参・玉ねぎ・もやし<br>わかめ・オレンジ          | 391   | 17.3  |
| 10/29<br>(月)                   | ふりかけごはん<br>すき焼き風煮<br>みそかんぷら<br>果物・牛乳             | 豚肉・焼き豆腐<br>味噌・牛乳          | 米・麦・砂糖<br>しらたき・油<br>じゃがいも              | 白菜・人参<br>長ネギ・柿                              | 410   | 12.1  |
| 10/30<br>(火)                   | 食パン・手作りジャム<br>タンドリーチキン<br>パンプキンシチュー<br>果物・牛乳     | 鶏肉・ヨーグルト<br>豚肉・牛乳         | 食パン・カレー粉<br>シチュールー<br>砂糖               | にんにく・人参<br>キャベツ・かぼちゃ<br>玉ねぎ・リンゴ<br>みかん      | 406   | 19.7  |

先月の食品放射能検査は不検出でした。

材料入荷状況によりこんだての一部が変更になることがあります。

## 福島県の郷土料理「みそかんぷら」を作ってみよう！

小粒じゃがいも・・・1kg みそ・・・110g 砂糖・・・110g 油・・・適量

- ①皮付きの小粒じゃがいもをよく洗い、硬めにゆでるか、もしくは蒸します。(ちなみに給食では大量の油で揚げます)
- ②つぎに油で火が通るまで炒めたら、みそと砂糖を絡ませながら炒めて出来上がりです。簡単なので作ってみてください！

## 年中さんによる親子給食について

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。今回のメニューのなかにも園の畑で採れたじゃがいも、トマトなどのお野菜が登場しました。栽培・収穫・食べるという楽しみを実感している子ども達。好き嫌いも少しずつ減ってきました。これからもおいしくて安全な給食をめざしていきます。お忙しいなかご参加いただきまして、ありがとうございました。

## ひよこ・年少ぐみ親子給食

10月16日(火)に親子給食がありますので、ご参加よろしくお願ひいたします。なお、年中・年長さんはおうちからのお弁当になりますので、忘れずにご持参おねがひいたします。