



10月のこんだて

令和1年9月30日

開南幼稚園

秋は実りの秋です。サケ、きのこ、りんごなど美味しい食べ物がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、おともだちといっばい外遊びをして、かぜなどに負けない体を作りましょう。



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
10/1 (火)	ふりかけごはん 肉豆腐 天ぷら(かぼちゃ・れんこん) 果物・牛乳	豚肉・豆腐 牛乳	米・麦・油 しらたき・砂糖 天ぷら粉	長ネギ・人参・玉ねぎ ゴボウ・かぼちゃ れんこん・パイン	439	11.5
10/3 (木) 運動会応援 メニュー	チキンカツカレー ツナサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ツナ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 カレールー	玉ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・コーン ブロッコリー・ぶどう	470	19.3
10/8 (火)	ミートスパゲティ ハムとちくわのマリネ 卵スープ 果物・牛乳	豚肉・ハム ちくわ・卵 牛乳	スパゲティ シチュールー 鶏ガラ粉末・砂糖	人参・玉ねぎ トマトソース・きゅうり グリーンピース・パプリカ レタス・オレンジ	419	14.9
10/10 (木) 親子給食 (ひよこ・年少)	麦ごはん 根菜ハンバーグ 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦 パン粉・じゃがいも 砂糖・コンソメ	レンコン・ゴボウ・人参 キャベツ・トマト ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ぶどう	384	13.1
10/15 (火)	麦ごはん 卵の袋煮 レンコンのツナサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー・レンコン 人参・水菜・オレンジ	430	14
10/17 (木)	きのこごはん とりのから揚げ 豚汁 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 豚肉・味噌 牛乳	米・もち米・油 片栗粉・こんにゃく さといも・砂糖	しめじ・干しいたけ 舞茸・人参・生姜 レタス・ゴボウ・大根 長ネギ・ぶどう	456	16
10/21 (月) きりんぐみ リクエスト	カレーうどん もやしとかまぼこのお浸し 果物・牛乳	豚肉 かまぼこ・牛乳	乾めん・カレールー	人参・玉ねぎ 長ネギ・グリーンピース ほうれん草・もやし パイン	371	11.4
10/24 (木)	麦ごはん キスフライのタルタルソース 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	キス・卵 さつまあげ・油揚げ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	レタス・パセリ・玉ねぎ 切干し大根・人参 オレンジ	423	15.1
10/28 (月)	麦ごはん おでん ほうれん草としめじの炒め物 果物・牛乳	さつま揚げ・焼ちくわ うすらの卵・牛乳	米・麦・油 こんにゃく・砂糖	大根・ほうれん草 しめじ・コーン・人参 りんご	364	15.2
10/29 (火)	ドックパン(手作りジャム) 春巻き 野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	ドックパン・油 春巻きの皮 片栗粉・砂糖	レンコン・もやし・ネギ 生姜・レタス・玉ねぎ 人参・白菜・えのき 豆苗・りんご・パイン	417	12.1
10/31 (木)	ゆかりごはん チキンのジャム煮 かぼちゃのサラダ 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 マヨネーズ 砂糖・手作りジャム	にんにく・レタス キャベツ・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ 柿	410	14.1

※ 先月の給食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。

今月のリクエスト……カレーうどん(きりんぐみ)

親子給食

10日(木)はひよこ・年少さんの親子給食の日です。一緒に食べながら、お子様のご様子をみていただければと思います。また、年中・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。よろしく願いいたします。

先月の年中さんによる親子給食では、貴重なご意見・ご感想いただきましてありがとうございます。よく噛むことが将来のためにも大切なこの時期ですので、味付けや食感などバランスを考えながら、これからもおいしい給食を作ってまいります。お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。