



9月のこんだて

令和2年8月31日

開南幼稚園

日中はまだ暑さが残りますが、少しずつ秋風とともに和らいでまいりました。
食欲の秋・味覚の秋をむかえますので、美味しく給食が食べられるように調理
にも工夫してまいります。体調を整えて、毎日からだもたくさん動かしましょう！

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
9/1 (火)	麦ごはん さわらのみそマヨ焼き きゅうりとツナの中華和え 味噌かんばん・果物・牛乳	さわら・味噌 ツナ・牛乳	米・麦・ごま油 マヨネーズ 砂糖・じゃがいも	大葉・もやし・ゆかり きゅうり・人参・生姜 オレンジ	414	19
9/3 (木)	にんじんピラフ 鶏の照り焼き ゴボウサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・コンソメ 砂糖・バター マヨネーズ	人参・玉ねぎ・レタス ゴボウ・きゅうり・ゴマ 水菜・バナナ	383	14.6
9/4 (金)	ジャージャー麺 ナスの揚げ浸し 果物・牛乳	豚肉・牛乳	麺・鶏がら粉末 ごま油・油	長ネギ・干し椎茸 もやし・生姜・ピーマン ナス・にんにく きゅうり・オレンジ	450	13.5
9/7 (月)	枝豆ごはん 松風焼き 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・卵・味噌 ベーコン・牛乳	米・麦・味噌 パン粉・みりん マヨネーズ さつまいも・砂糖	枝豆・ゴボウ・長ネギ 生姜・白ゴマ・もやし ピーマン・ブロッコリー 人参・きゅうり・梨	420	15.9
9/8 (火)	麦ごはん 豚肉のみそ焼き 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	豚肉・味噌 油揚げ・ベーコン ちくわ・牛乳	米・麦・味噌 じゃがいも みりん・砂糖	キャベツ・人参 切干し大根・梨	372	13.6
9/10 (木)	ドライカレー かぼちゃの素揚げ スパゲティサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・砂糖 油・カレー粉 ウスター・パスタ マヨネーズ	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・生姜・レタス きゅうり・かぼちゃ・梨	440	13.5
9/11 (金)	ドックパン(マーガリン) チキンのトマト煮 野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	ドックパン・砂糖 マーガリン 鶏ガラ粉末	玉ねぎ・しめじ・トマト にんにく・ブロッコリー えのき・きゃべつ・人参 ぶどう	376	17.3
9/14 (月)	麦ごはん ひとくちトンカツ 切り昆布煮 果物・牛乳	豚肉・油揚げ 焼ちくわ・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 こんにゃく・砂糖	キャベツ・人参 切り昆布・竹の子水煮 オレンジ	385	12.6
9/15 (火)	わかめごはん ヘルシーハンバーグ 人参の天ぷら 果物・牛乳	木綿豆腐・豚肉 卵・ちくわ 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉 ドレッシング	炊き込みわかめ 玉ねぎ・キャベツ・人参 パセリ・パイン	388	14.4
9/17 (木)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ ハム・牛乳	パスタ・砂糖 シチュールー 鶏ガラ粉末・油	人参・玉ねぎ・トマト グリーンピース・レタス コーン・きゅうり オレンジ	408	13.9
9/24 (木)	麦ごはん 肉じゃが ブロッコリーの和え物 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも しらたき	人参・玉ねぎ・白ゴマ ブロッコリー オレンジ	362	10.1
9/25 (金)	五目混ぜご飯 キスフライ(タルタルソース) もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ キス・卵 牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉 マヨネーズ・砂糖	干し椎茸・ゴボウ・人参 玉ねぎ・パセリ・レタス もやし・ニラ・ぶどう	462	17.1
9/28 (月)	ハヤシライス 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 ちくわ・牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 ハヤシルー	玉ねぎ・人参・トマト グリーンピース・きゅうり もやし・バナナ	418	11
9/29 (火)	麦ごはん 筑前煮 キャベツの即席漬け 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・油 こんにゃく 里芋・砂糖	人参・干し椎茸・ゴボウ レンコン・キャベツ きざみ昆布・きゅうり オレンジ	359	12

※ 材料の入荷により献立の内容が変更することがあります。

金曜日の給食実施日・・・9/4・11・25

◎前回の食品放射能検査・・・不検出