



10月のこんだて

令和2年9月30日

開南幼稚園

秋は実りの季節です。旬のものは栄養も豊富で美味しく感じられますね。最近では体もたくさん動かすので子供たちの食欲もぐんと増してきました。今こそ苦手だった食べ物に挑戦してみるのも良いですね。



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 (木) 十五夜 メニュー	わかめごはん スコッチエッグ・三色和え 果物・牛乳	豚肉 卵・牛乳	米・麦・油 パン粉・天ぷら粉	炊き込みわかめ 玉ねぎ・レタス もやし・人参 ほうれん草・ぶどう	372	13.5
10/6 (火) そうぐみ リクエスト	ドックパン(ピーナツ) とりのから揚げ・野菜スープ ぶどうゼリー・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	ドックパン・ピーナツ 片栗粉・油・コンソメ	生姜・レタス キャベツ・玉ねぎ 人参・えのき ぶどうゼリー	383	14.1
10/8 (木)	麦ごはん 豚肉の野菜炒め エッグサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ハム・牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	キャベツ・人参・もやし ピーマン・ニラ・長ネギ きゅうり・玉ねぎ バナナ	436	12.9
10/9 (金)	麦ごはん 白身魚の野菜あんかけ 貝たくさんおみそ汁 果物・牛乳	タラ切り身 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・油 砂糖・片栗粉	白菜・もやし・玉ねぎ 人参・生姜・ニラ・大根 えのき・水菜・パイン	372	14.8
10/13 (火)	麦ごはん 親子煮・根菜サラダ 果物・牛乳	卵・なると 鶏肉・ツナ 牛乳	米・麦・しらたき 砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・みつ葉 レンコン・ゴボウ 白ゴマ・水菜・オレンジ	367	13.5
10/19 (月) ひよこ・年少 親子給食	枝豆ごはん ハムサンドフライ ちくわのマリネ 果物・牛乳	角ハム・ちくわ 牛乳	米・麦・油・パン粉 じゃがいも・天ぷら粉 マヨネーズ・砂糖	ミックスベジタブル レタス・きゅうり・玉ねぎ 赤ピーマン・コーン 枝豆・バナナ	415	10.7
10/20 (火)	やきそば かぼちゃのそぼろあんかけ わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	蒸しめん・油 粉末ソース・砂糖 片栗粉・鶏ガラ粉末	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ピーマン かぼちゃ・わかめ ぶどう	345	10.1
10/22 (木)	ほうれん草入りカレーライス レンコンチップス コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ カレールー	人参・玉ねぎ・ほうれん草 レンコン・コーン キャベツ・きゅうり オレンジ	423	7.9
10/23 (金)	ふりかけごはん さばのみそ煮 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	さば・味噌 ベーコン・油あげ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも	生姜・ブロッコリー 切干し大根・人参 りんご	401	12
10/26 (月)	麦ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の春雨炒め 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	米・麦・砂糖 マヨネーズ	キャベツ・ほうれん草 生姜・長ネギ・レンコン 春雨・パイン	434	15.6
10/27 (火)	きのこごはん ササミフライ かぶの即席漬け 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖	しめじ・干し椎茸・人参 舞茸・レタス・カブ きゅうり・塩昆布 りんご	417	13.5
10/29 (木)	ゆかりごはん おでん・さつまいもサラダ 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・うずら卵 ヨーグルト・牛乳	米・麦 さつまいも・砂糖 マヨネーズ こんにゃく	ゆかり・大根 玉ねぎ・きゅうり バナナ	360	14.8

◎先月の食品放射能検査はすべて不検出でした。

◎仕入れの影響によって献立の一部が変更になる場合があります。



金曜実施日…9日・23日

親子給食

19日(月)はひよこ・年少さんの親子給食日です。一緒に食べながら、お子様のご様子を見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。

