



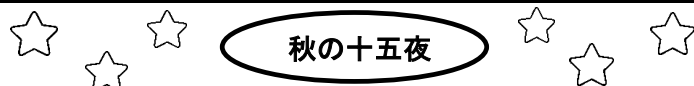
# 9月のこんだて

令和3年8月31日  
開南幼稚園

少しだけ暑さがやわらいできました。食欲の秋、味覚の秋をむかえました。今月は運動会の練習などで体をたくさん動かします。体力アップのためにもバランスの良い食事を心がけましょう。さらに、給食でもいろんな味付けや食感で味覚を養っていただけるようこころがけてまいります。



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
2日 (木)	ハヤシライス 野菜入りスパゲティサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	米・麦・パスタ じゃがいも ハヤシルー	玉ねぎ・人参・ミニトマト グリーンピース・レタス きゅうり・オレンジ	460	11.3
3日 (金)	麦ごはん さわらのみそマヨ焼き 切干し大根の含め煮・みそ汁 果物・牛乳	さわら・味噌・油揚げ ベーコン・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	サニーレタス・人参 切干し大根・干し椎茸 なす・玉ねぎ・バナナ	425	17.2
6日 (月)	麦ごはん 鶏チリ ちくわとハムのマリネ 果物・牛乳	鶏肉・ハム・ちくわ 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ ピーマン・パプリカ サニーレタス・レタス きゅうり・パイン	412	13.5
7日(火) ひよこ年中 親子給食	ゆかりごはん 松風焼き ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム・卵 味噌・牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・じゃがいも マヨネーズ	ゆかり・人参・きゅうり 長ネギ・キャベツ・ごぼう 玉ねぎ・枝豆・オレンジ	398	14.8
9日 (木)	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	パスタ・マヨネーズ シチュールー・砂糖	人参・玉ねぎ・えのき キャベツ・きゅうり コーン・ぶどう	490	15.3
10日 (金)	麦ごはん 卵の袋煮・かぼちゃの天ぷら 春雨サラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ・ちくわ 牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・油 かぼちゃ	もやし・春雨・人参 きゅうり・オレンジ	434	14.2
13日 (月)	味ごはん 鶏のマヨネーズ焼き 具たくさんみそ汁 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 味噌・牛乳	米・もち米 砂糖・マヨネーズ	干し椎茸・人参・ごぼう にんにく・パセリ・レタス 玉ねぎ・しめじ・大根 小松菜・梨	391	16.3
14日 (火)	わかめごはん ヘルシーハンバーグ 干草和え 果物・牛乳	木綿豆腐・豚肉 卵・ハム・牛乳	米・麦・パン粉 砂糖・白ゴマ	炊き込みわかめ・玉ねぎ オクラ・ひじき・キャベツ もやし・春雨・ほうれん草 人参・梨	363	14.8
16日 (木)	ピザトースト 野菜サラダ・たまごスープ 果物・牛乳	ベーコン・チーズ ハム・卵・牛乳	食パン・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・しめじ トマト・レタス・きゅうり 水菜・人参・えのき ブロッコリー・パイン	369	19.5
17日 (金)	麦ごはん 親子煮・野菜の天ぷら ブロッコリーのごま和え 果物・牛乳	鶏肉・卵・ナルト 味噌・牛乳	米・麦・天ぷら粉 油・白ゴマ・砂糖	玉ねぎ・人参・三つ葉 オクラ・ブロッコリー ゴボウ・バナナ	430	14.3
21日 (火) 十五夜	ゆかりごはん スコッチエッグ もやしとニラのお浸し・みそ汁 果物・牛乳	卵・豚肉・味噌 牛乳	米・麦・パン粉 油・天ぷら粉	ゆかり・玉ねぎ・レタス もやし・ニラ・ぶどう	397	14.1
24日(金) そう リクエスト	タンメン(しょうゆ) 揚げぎょうざ 果物・牛乳	豚肉・ぎょうざ 牛乳	麺・油	長ネギ・キャベツ・ニラ もやし・人参・にんにく パイン	446	17.6
27日 (月)	麦ごはん 筑前煮 きゃべつときゅうりの即席漬け 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく・里芋	人参・干し椎茸・ゴボウ レンコン・キャベツ きゅうり・きざみ昆布 ぶどう	368	12
28日 (火)	麦ごはん さばの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め みそ汁・果物・牛乳	さば・味噌・牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも	もやし・なす・ピーマン 玉ネギ・ニラ・人参 バナナ	487	15.5
30日(木) 運動会応援 メニュー	チキンカツカレー 中華サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ・牛乳	米・麦・油・天ぷら粉 じゃがいも・砂糖 カレールー・パン粉	玉ねぎ・人参・春雨 きゅうり・もやし・レタス オレンジ	431	12.3



## 秋の十五夜

一年でいちばんお月様が美しいといわれる日です。また、秋に収穫された野菜・果物などの食べ物に感謝する日でもあります。給食ではお月様に見立てた「スコッチエッグ」や丸い「ぶどう」で風情をだしました。みんなでおいしくいただきます。

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。

### ひよこ・年中ぐみ親子給食(9月7日火曜日)

ひよこ・うさぎ・ひつじぐみによる親子給食をおこないます。年少さん・年長さんは当日はお弁当ですので、忘れずに持参してください。