



# 10月のこんだて



令和3年9月30日  
開南幼稚園

味覚の秋です！これからサツマイモ掘りもありますね。給食では食べたことがないメニューやお野菜がでてくるかもしれませんが、少しでも子どもたちの野菜嫌いを少なくしていけるよう工夫をしております。おうちでもいろいろな旬のお野菜に挑戦してみましょう。



日にち	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
5日 (火)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え もやしのナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・片栗粉 油・砂糖	生姜・ほうれん草 人参・パプリカ・パイン もやし・きゅうり・バナナ	394	13.8
7日 (木)	麦ごはん 肉豆腐 根菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 ツナ・味噌 牛乳	米・麦・しらたき マヨネーズ・砂糖 白ゴマ	長ネギ・人参・ゴボウ レンコン・水菜 りんご	400	10.8
8日 (金)	麦ごはん キスフライ にんじんしりしり・みそ汁 果物・牛乳	キス・ツナ 味噌・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油	キャベツ・人参・コーン 切干し大根・豆苗 長ネギ・ぶどう	389	14.8
11日 (月) きりん リクエスト	ゆかりごはん 鶏のから揚げ 千草和え ゼリー・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・麦・片栗粉 油・砂糖	生姜・レタス・ほうれん草 人参・もやし・キャベツ ぶどうゼリー	439	15.3
12日 (火)	やさそば かぼちゃのサラダ・わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・ヨーグルト 牛乳	蒸しめん・油 かぼちゃ・砂糖 マヨネーズ・白ゴマ	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ピーマン きゅうり・玉ねぎ・レズン わかめ・長ネギ・りんご	381	10.7
14日 (木)	きのこごはん ササミカレーフライ ほうれん草ともやしのお浸し 果物・牛乳	ササミ・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・舞茸 人参・キャベツ・ほうれん草 もやし・パイン	447	11.4
15日 (金)	麦ごはん チキンのみそ焼き スパゲティサラダ・さつま汁 果物・牛乳	鶏肉・ハム 味噌・油揚げ 牛乳	米・麦・パスタ マヨネーズ・砂糖 ごま油・さつま芋 こんにゃく	にんにく・レタス・きゅうり 玉ねぎ・人参・ゴボウ・大根 長ネギ・しめじ・オレンジ	398	15.8
18日 (月)	ふりかけごはん 肉じゃが キャベツのツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦 じゃがいも・糸こんにゃく 砂糖	玉ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・りんご	381	9.7
19日 (火)	麦ごはん あじフライ 切干し大根の含め煮・みそ汁 果物・牛乳	あじ・油揚げ ベーコン・ちくわ 味噌・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖	生姜・キャベツ・人参 切干し大根・干し椎茸 枝豆・玉ねぎ・バナナ	394	14.9
21日 (木)	麦ごはん おでん ほうれん草の春雨炒め 果物・牛乳	さつま揚げ・焼ちくわ うずら卵・豚肉 牛乳	米・麦 こんにゃく・砂糖	大根・ほうれん草・春雨 生姜・長ネギ・れんこん 柿	375	15.9
25日 (月)	けんちんうどん かぼちゃの煮物 果物・牛乳	鶏肉・豆腐 牛乳	乾めん・かぼちゃ こんにゃく 砂糖	大根・人参・ゴボウ 長ネギ・りんご	504	11.4
26日 (火)	麦ごはん キャベツのメンチカツ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	豚肉・卵・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・ 切干し大根・人参・しめじ 枝豆・みかん	405	14.2
28日 (木)	ドライカレー かぶの即席漬け 秋野菜のスープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	米・麦・砂糖	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・生姜・ミニトマト かぶ・大根・しめじ れんこん・パイン	404	12.9
29日 (金)	ドックパン・タンドリーチキン マカロニ野菜サラダ パンプキンシチュー 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 豚肉・ベーコン 牛乳	ドックパン・砂糖 マカロニ かぼちゃ シチュールー	にんにく・人参・フロccoli きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草 レタス・りんご	470	20.7

## 『食品ロス』について

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では年間600万トン以上の食品ロスが発生しており、そのうちの30万トンは家庭から発生しています。食品ロスを国民一人当たりに換算すると、お茶碗1杯(約130g)の食べ物が毎日捨てられていることとなります。食品ロスは一人ひとりの行動で大きな削減につながります。(消費者庁ホームページより引用)

※ 仕入等の都合により献立の一部を変更することがあります。



## 噛むことの大切さ

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 運動機能の向上



日ごろから噛むことを意識して習慣にしましょう。