



# 9月のこんだて

令和4年8月31日  
開南幼稚園



夏と変わらない暑い日もありますが、朝晩の心地よい風が秋を感じられるようになってきました。気温の変化や夏の疲れにより体調をくずしやすい時期でもあります。まずは早寝早起きとバランスの良い食事で体調を整えましょう。



| 日にち<br>曜日               | 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     |
| 1日<br>(木)               | 麦ごはん<br>和風ハンバーグ<br>なすとピーマンのみそ炒め<br>果物・牛乳      | 豚肉・卵<br>味噌・牛乳              | 米・麦・パン粉<br>砂糖・油                              | 玉ねぎ・もやし・茄子<br>キャベツ・ピーマン<br>オレンジ                   | 414   | 13.6  |
| 2日<br>(金)               | 麦ごはん<br>チキンのみそ焼き・ココロサラダ<br>卵入り人参しりしり<br>果物・牛乳 | 鶏肉・味噌・ツナ<br>卵・牛乳           | 米・麦・ごま油<br>じゃがいも<br>ドレッシング                   | ブロッコリー・コーン<br>きゅうり・人参・バナナ                         | 407   | 15.2  |
| 5日<br>(月)               | 冷やし中華<br>揚げしゅうまい<br>果物・牛乳                     | ハム・卵<br>しゅうまい・牛乳           | 麺・白ゴマ<br>砂糖・油                                | きゅうり・もやし<br>ミニトマト・パイン                             | 449   | 16.2  |
| 6日<br>(火)               | わかめごはん<br>キスフライ・ポテトサラダ<br>果物・牛乳               | キス・ハム・卵<br>牛乳              | 米・麦・油<br>天ぷら粉・砂糖<br>じゃがいも<br>マヨネーズ           | 炊き込みわかめ・レタス<br>ミニトマト・玉ねぎ<br>人参・きゅうり・枝豆<br>オレンジ    | 397   | 14.8  |
| 8日<br>(木)               | 麦ごはん<br>肉じゃが・野菜の揚げ浸し<br>果物・牛乳                 | 豚肉・牛乳                      | 米・麦・糸こんに<br>ゃがいも・油<br>南瓜・砂糖                  | 人参・玉ねぎ・茄子<br>オクラ・バナナ                              | 413   | 11.2  |
| 9日(金)<br>十五夜<br>メニュー    | ぶりかけごはん<br>スコッチエッグ<br>きゅうりのゴマ酢和え<br>ぶどうゼリー・牛乳 | 卵・豚肉<br>牛乳                 | 米・麦・油<br>天ぷら粉・パン粉<br>白ゴマ・ごま油<br>砂糖           | 玉ねぎ・レタス・きゅうり<br>ミニトマト・ゼリー                         | 464   | 15.6  |
| 12日<br>(月)              | ドックパン(ピーナツ)<br>ガーリックチキン・ミネストローネ<br>果物・牛乳      | 鶏肉・ベーコン<br>牛乳              | ドックパン<br>ピーナツ<br>ドレッシング                      | にんにく・レタス・人参<br>キャベツ・玉ねぎ<br>ミニトマト・パイン              | 388   | 12.1  |
| 13日<br>(火)              | 雑穀ごはん<br>豚肉の生姜焼き・千草和え<br>果物・牛乳                | 豚肉・ハム<br>卵・牛乳              | 米・雑穀・パスタ<br>砂糖・油                             | 生姜・キャベツ・人参<br>きゅうり・もやし<br>バナナ                     | 380   | 12.1  |
| 15日<br>(木)              | 二色ごはん<br>ひじきとさつま揚げの煮物・豚汁<br>果物・牛乳             | 豚肉・卵・味噌<br>さつま揚げ<br>油揚げ・牛乳 | 米・麦・砂糖<br>糸こんに・さといも<br>こんにやく・油               | 生姜・長ひじき・人参<br>枝豆・大根・長ネギ<br>ゴボウ・白菜・しめじ<br>干し椎茸・りんご | 462   | 22.9  |
| 16日<br>(金)              | ハヤシライス<br>かぼちゃの素揚げ<br>野菜入りスパゲティサラダ<br>果物・牛乳   | 豚肉・ベーコン<br>卵・牛乳            | 米・麦・じゃがいも<br>ハヤシルー・油<br>スパゲティ・砂糖<br>南瓜・マヨネーズ | 玉ねぎ・人参<br>ミニトマト・きゅうり<br>レタス・オレンジ                  | 530   | 12.7  |
| 20日<br>(火)              | 麦ごはん<br>親子煮・野菜の天ぷら<br>ブロッコリーのかき和え<br>果物・牛乳    | 鶏肉・卵・なると<br>味噌・牛乳          | 米・麦・糸こんに<br>天ぷら粉・白ゴマ<br>砂糖・油                 | 玉ねぎ・人参・三つ葉<br>ブロッコリー<br>オクラ・バナナ                   | 392   | 14.5  |
| 22日<br>(木)              | 麦ごはん<br>あじのカレーフライ<br>切干し大根の含め煮<br>果物・牛乳       | あじ・ベーコン<br>油揚げ・牛乳          | 米・麦・油・砂糖<br>カレー粉・天ぷら粉<br>パン粉・じゃがいも           | 生姜・キャベツ・レタス<br>切干し大根・人参<br>干し椎茸・枝豆・ぶどう            | 390   | 16.1  |
| 26日<br>(月)              | ひじきごはん<br>とり肉のマヨネーズ焼き<br>もやしとニラのお浸し<br>果物・牛乳  | 油揚げ・鶏肉<br>牛乳               | 米・もち米・砂糖<br>マヨネーズ                            | ひじき・人参・干し椎茸<br>ゴボウ・にんにく・パセリ<br>キャベツ・もやし・ニラ<br>ぶどう | 379   | 17.2  |
| 27日<br>(火)              | きつねうどん<br>秋野菜のかき揚げ<br>果物・牛乳                   | 花かつお<br>油揚げ・ちくわ<br>牛乳      | 乾めん・油<br>天ぷら粉                                | 長ネギ・万能ねぎ<br>茄子・玉ねぎ・人参<br>青シソ・ピーマン・りんご             | 441   | 15    |
| 29日(木)<br>運動会<br>応援メニュー | チキンカツカレー<br>春雨サラダ<br>果物・牛乳                    | 鶏肉・ちくわ<br>牛乳               | 米・麦・油<br>天ぷら粉・パン粉<br>じゃがいも・白ゴマ<br>カレールー・砂糖   | 玉ねぎ・人参・もやし<br>春雨・きゅうり・オレンジ                        | 513   | 15.5  |

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。

## 十五夜

秋は月がいちばんきれいに見える季節ですね。十五夜は「中秋の名月」といわれており、今年は9月10日(土)が十五夜にあたります。昔からお米や野菜など、秋の豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福などの願いが込められた日でもあります。夜に虫の声を聞きながら、お月様を眺めてみるのもいいですね。給食では9日に満月に見立てた「スコッチエッグ」をみんなでいただきます。

