



# 9月のこんだて

令和5年8月31日

開南幼稚園



暑い夏を乗り越え、たくましくなった子供たちの姿が見受けられます。まだまだ残暑もきびしいので、睡眠をしっかりと、バランス良く食べて夏の疲れを吹き飛ばしていきましょう！



日にち (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 (金)	麦ごはん・肉じゃが 茄子とピーマンのみそ炒め 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦・油 じゃがいも 糸こんにゃく・砂糖	人参・玉ねぎ・ナス ピーマン・バナナ	443	11.3
4 (月)	ハヤシライス 野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・油 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・レタス きゅうり・キャベツ ミニトマト・すいか	402	10.7
5 (火) 親子給食 ひよこ・年中	にんじんピラフ・鶏のから揚げ ポテトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・バター ハム・卵・牛乳	米・片栗粉 砂糖・油 じゃがいも マヨネーズ	人参・玉ねぎ・枝豆 生姜・きゅうり オレンジ	479	14.8
7 (木)	麦ごはん 和風ハンバーグ・ポテトフライ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵・牛乳	米・麦 パン粉・油 じゃがいも	玉ねぎ・大葉・もやし 人参・キャベツ・ニラ 梨	387	15
8 (金)	麦ごはん・サバの塩焼き きのこ小松菜の卵とじ炒め みそ汁・果物・牛乳	サバ・卵 味噌・牛乳	米・麦 じゃがいも 砂糖・油	青菜・しめじ・えのき 小松菜・人参・塩昆布 玉ねぎ・長ネギ わかめ・バナナ	341	17.2
11 (月)	麦ごはん・チキンのみそ焼き ゴボウサラダ 果物・牛乳	鶏肉・味噌 ちくわ ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 ごま油・白ゴマ マヨネーズ	キャベツ・ゴボウ 人参・水菜・梨	394	15
12 (火)	食パン ハムカツ・キャベツサラダ ミネストローネ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 牛乳	食パン・天ぷら パン粉・油 砂糖	レタス・キャベツ 玉ねぎ・にんにく トマト缶・しめじ 人参・オレンジ	368	12.1
14 (木)	麦ごはん・親子煮・ かぼちゃの天ぷら・和風パスタ 果物・牛乳	鶏肉・卵・なると 牛乳	米・麦・油 糸こんにゃく・パスタ 天ぷら粉・砂糖 かぼちゃ	玉ねぎ・人参 三つ葉・ピーマン きざみ昆布 バナナ	456	15
15 (金)	麦ごはん・豚肉の生姜焼き 千草和え・みそ汁 果物・牛乳	豚肉・ハム・卵 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦 じゃがいも 砂糖	生姜・キャベツ・春雨 ほうれん草・もやし 人参・玉ねぎ 長ネギ・梨	347	12.5
19 (火)	三色ごはん ひじきとさつま揚げの煮物 きゅうりのゴマ酢和え 果物・牛乳	卵・豚肉・油揚げ さつま揚げ 牛乳	米・麦 砂糖・白ゴマ じゃがいも	生姜・長ひじき 人参・いんげん 干し椎茸・きゅうり ぶどう	317	13.7
21 (木) 運動会 応援メニュー	チキンカツカレー 春雨サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・パン粉 天ぷら粉・油 じゃがいも カレールー	玉ねぎ・人参・もやし 春雨・きゅうり キャベツ・梨	543	15.5
26 (火)	きつねうどん 秋野菜のかき揚げ 果物・牛乳	花かつお・油揚げ ちくわ・牛乳	乾めん・油 かぼちゃ 天ぷら粉	万能ねぎ・ナス 玉ねぎ・人参・オクラ いんげん・バナナ	467	14.7
28 (木)	ひじきごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 人参しりしり 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ツナ・牛乳	米・もち米 マヨネーズ 砂糖	ひじき・人参・ゴボウ 干し椎茸・にんにく コーン・キャベツ 枝豆・オレンジ	385	16.4
29 (金) 十五夜	麦ごはん・スコッチエッグ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	卵・豚肉・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉 パン粉・砂糖	玉ねぎ・レタス キャベツ・人参 切干し大根・枝豆 しめじ・ぶどう	498	16

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。

## 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。

### ひよこ・年中ぐみ親子給食（9月5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した。ふだんの食べる様子などご覧ください。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。