



10月のこんだて

開南幼稚園

令和5年9月29日

季節は「食欲の秋」です！いろいろな味覚に挑戦する季節でもありますので、ご自宅でも挑戦できるように応援よろしくおねがいいたします。

日にち 曜日	献立名	主な材料名			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 (月)	にんじんピラフ とりの照り焼き・かぼちゃサラダ 果物・牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米・バター 砂糖・かぼちゃ マヨネーズ	人参・玉ねぎ・枝豆 レタス・玉ねぎ・きゅうり バナナ	433	14.7
3 (火)	やしそば 揚げしゅうまい・野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・しゅうまい ベーコン 牛乳	蒸しめん 油・粉末ソース	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・レタス えのき・みかん	453	16.5
5 (木)	味噌はん・鶏肉と大根の煮物 カブの即席漬け 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 うずらの卵 牛乳	米・もち米・砂糖 こんにゃく	干し椎茸・人参・ゴボウ 大根・カブ・きゅうり 梨	371	12.5
6 (金)	麦ごはん さわらのみそマヨ焼き 干草和え・豚汁 果物・牛乳	さわら・味噌 ハム・卵・豚肉 油揚げ・牛乳	米・麦・油 マヨネーズ	もやし・ピーマン・長ネギ 春雨・人参・キャベツ ほうれん草・大根・ゴボウ しめじ・ぶどう	426	20.5
10 (火)	麦ごはん ササミのカレーフライ 切干し大根の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・パスタ ごま油・砂糖	レタス・切干し大根 人参・しめじ・枝豆 バナナ	480	14.8
12(木) 年少 親子給食	麦ごはん 和風ハンバーグ ココロサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ベーコン 牛乳	米・麦・パン粉 じゃがいも かぼちゃ	玉ねぎ・オクラ・レタス きゅうり・コーン ミックスベジタブル パイン	391	12.7
16 (月)	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 切り昆布煮・みそ汁 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 焼ちくわ 味噌・牛乳	米・麦・片栗粉 こんにゃく 砂糖・油	生姜・レタス・キャベツ 切り昆布・人参・枝豆 玉ねぎ・切干し大根 バナナ	431	12.2
17 (火)	麦ごはん・肉豆腐 小松菜とツナの和え物 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 ツナ・花かつお 牛乳	米・麦・糸こんにゃく 砂糖・マヨネーズ	長ネギ・人参・ゴボウ 小松菜・りんご	354	11.1
19 (木)	食パン タンドリーチキン・温野菜パスタ きのこ白菜のシチュー 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン ヨーグルト 豚肉・牛乳	食パン・パスタ バター・シチュールー	にんにく・レタス・人参 キャベツ・白菜・玉ねぎ きのこ・パイン	449	20.4
20 (金)	麦ごはん・豚肉のしぐれ煮 マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	米・麦・砂糖 糸こんにゃく・マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・ゴボウ・人参 生姜・しめじ・きゅうり レタス・みかん	374	12.9
23 (月)	根菜カレー コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・じゃがいも カレールー マヨネーズ	ゴボウ・レンコン・人参 玉ねぎ・キャベツ・コーン きゅうり・パイン	394	9.5
24 (火)	麦ごはん・卵の袋煮 さつまいもの天ぷら ひじきとキャベツの和風サラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ちくわ・牛乳	米・麦・砂糖 さつまいも 天ぷら粉	キャベツ・ひじき・人参 みかん	377	14.8
26 (木)	麦ごはん・あじのフライ キャベツと厚揚げのみそ炒め みそ汁・果物・牛乳	あじ・厚揚げ 味噌・牛乳	米・麦・油・パン粉 天ぷら粉・砂糖 じゃがいも	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・りんご	419	19.8
27 (金)	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	乾めん・こんにゃく かぼちゃ・砂糖	大根・ゴボウ・人参・長ネギ しめじ・パイン	484	11.6
30 (月)	麦ごはん・おでん ブロッコリーとツナの和え物 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・ツナ うずらの卵・牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく ドレッシング	大根・ブロッコリー 人参・みかん	364	15.6
31 (火)	麦ごはん ヘルシーハンバーグ 五目さんびら 果物・牛乳	豚肉・卵 豆腐・さつま揚げ 牛乳	米・麦・パン粉 糸こんにゃく・白ゴマ 砂糖・油	玉ねぎ・ひじき・ゴボウ 人参・ブロッコリー ひじき・バナナ	357	14.2

材料の出荷の影響により一部の献立が変更になることがあります。

年少さん親子給食

12日(木)は年少さん親子給食の日です。楽しみですね。
ひよこ・年少・年中さんは当日はお弁当を持参してください。

先月のひよこ・年中ぐみの親子給食について
保護者のみなさまにはご参加いただきまして、ありがとうございます。
給食では、年間を通して園児たちが栽培した野菜を使用しております。
苦手な野菜も少しずつでも克服できるよう、これからも配慮してまいります。貴重なご意見等ありがとうございました。