



# 10月のこんだて

開南幼稚園 平成29年9月29日



秋は実りの秋です。さんま、きのこ、さつまいも、梨などおいしい食材がたくさん出回りますね。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！

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
10/2 (月)	麦ごはん 卵の袋煮・天ぷら 和風サラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ちくわ・はんぺん 牛乳	米・麦・油 砂糖・天ぷら粉	かぼちゃ・レタス 青じそ・きゅうり 梨	405	14.1
10/3 (火) お月見 メニュー	お月見うどん 干草和え 果物・牛乳	うすらの卵・なると 花かつお・ハム 卵・牛乳	乾めん・砂糖	わかめ・ネギ・人参 ほうれん草・春雨 もやし・ごま・梨	392	10
10/5 (木) 運動会 メニュー	麦ごはん ひとくちカツ フレンチサラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 砂糖・パン粉 天ぷら粉	キャベツ・レタス きゅうり・水菜 人参・コーン ブドウ	378	12.2
10/12 (木)	食パン チキンのトマト煮 白菜シチュー 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	食パン 砂糖・じゃがいも シチュールー	玉ねぎ・ピーマン しめじ・パセリ・白菜 人参・ブロッコリー オレンジ	410	19.8
※10/16 (月)	カレーライス コースローサラダ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 じゃがいも カレールー マヨネーズ・砂糖	玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・きゅうり バナナ	449	10.9
10/17 (火)	麦ごはん キスフライタルソース みそかんぱら 果物・牛乳	キス・卵 みそ・牛乳	米・麦・油 天ぷら・パン粉 マヨネーズ じゃがいも・砂糖	玉ねぎ・パセリ キャベツ・レタス ブドウ	453	16.2
10/19 (木) 親子給食 ひよこ・年少	麦ごはん 洋風ハンバーグ 温野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ベーコン・牛乳	米・麦・油・砂糖 パン粉・ケチャップ じゃがいも・コンソメ	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム ブロッコリー・人参 きゅうり・オレンジ	382	15.2
10/23 (月)	麦ごはん とりのマヨネーズ焼き 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ ベーコン・牛乳	米・麦 マヨネーズ じゃがいも	もやし・パプリカ ブロッコリー 切干し大根・人参 干しいたけ・りんご	352	7.8
10/24 (火)	ふりかけごはん おでん さつまいもサラダ 果物・牛乳	さつまいも揚げ 焼ちくわ・うすら卵 牛乳	米・麦 マヨネーズ こんにゃく・砂糖 さつまいも	大根・きゅうり 玉ねぎ・オレンジ	436	14.1
10/26 (木) そう組 リクエスト メニュー	ミートスパゲティ ハムとちくわのマリネ スープ 果物・牛乳	鶏肉・ハム・ちくわ 牛乳	スパゲティ シチュールー 油・砂糖	人参・玉ねぎ・レタス きゅうり・りんご	423	15.7
10/30 (月)	わかめごはん 肉じゃが れんこんのツナマヨ和え 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	炊き込みわかめ・人参 玉ねぎ・しらたき れんこん・水菜 バナナ	418	11.4
10/31 (火)	きのこごはん 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 おかか・牛乳	米・もち米 片栗粉・油	しめじ・干しいたけ 舞茸・人参・生姜 ブロッコリー 白菜・柿	421	13.5

先月の食品放射能検査は不検出でした。

材料入荷状況によりこんだての一部が変更になることがあります。

## ※16日(月)の給食について

10/7(土)の運動会開催が天候により延期になった場合は、登園日となる10日(火)に振り替えとなります。

## うさぎぐみ親子給食について

先月のうさぎぐみによる親子給食では、貴重なご意見・ご感想をいただきました。ありがとうございます。今回のメニューのなかにも園の畑で採れたじゃがいも、きゅうりなどのお野菜が登場しました。栽培・収穫・食べるという楽しみを実感している子ども達。好き嫌いも少しずつ減ってきました。これから子ども達の健康を考え、おいしくて安全な給食をめざしていきます。お忙しいなかご参加いただきまして、ありがとうございました。

## ひよこ・年少ぐみ親子給食

10月19日(木)に親子給食がありますので、ご参加よろしくお願ひいたします。なお、年中・年長さんはおうちからのお弁当になりますので、忘れずにご持参おねがひいたします。