



平成30年8月31日

開南幼稚園

年中さん親子給食

9月に入ると夏の疲れもでてくるこの時期、旬の野菜をたくさん食べたり、温かいものを食べたりなどして、体調を整えて過ごしましょう。

6日(木)は年中さんによる親子給食の日です。たのしみですね!ひよこ・年少・年長さんはおうちからのお弁当になりますので、忘れないようお願いいたします。

| 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 |
| 9/3 (月) | 麦ごはん ヘルシーハンバーグ ナスのみそ炒め 果物・牛乳 | 鶏肉・豆腐 卵・味噌 牛乳 | 米・麦 パン粉・砂糖 | 玉ねぎ・大葉・生姜 キャベツ・なす ピーマン・パプリカ メロン | 368 | 15.3 |
| 9/4 (火) | ゆかりごはん サケフライ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳 | 鮭・油揚げ さつま揚げ 牛乳 | 米・麦・油 パン粉・砂糖 天ぷら粉 じゃがいも | ゆかり・レタス・人参 切干し大根・キウイ 干しいたけ | 391 | 16.2 |
| 9/6 (木) 年中 親子給食 | ゴマ塩ごはん チキン南蛮 みそかんぴら 果物・牛乳 | 鶏肉・卵・味噌 牛乳 | 米・麦・油 片栗粉・砂糖 マヨネーズ じゃがいも | 生姜・レタス・トマト きゅうり・玉ねぎ パセリ・オレンジ | 487 | 16.3 |
| 9/10 (月) | チャーチャー麺 じゃがいもと ウインナーの炒め物 果物・牛乳 | 豚肉・味噌 ウインナー 牛乳 | 麺・鶏ガラ粉末 ごま油・砂糖 じゃがいも コンソメ | 干しいたけ・長ネギ ナス・にんにく・生姜 きゅうり・もやし いんげん・梨 | 509 | 16.4 |
| 9/11 (火) | 麦ごはん 豚肉のみそ焼き マリネ 果物・牛乳 | 豚肉・味噌 ちくわ・ハム 牛乳 | 米・麦・油 みりん・砂糖 | キャベツ・玉ねぎ トマト・パプリカ レタス・きゅうり バナナ | 356 | 14.3 |
| 9/13 (木) | ドックパン(マーガリン) チキンのトマト煮 卵スープ 果物・牛乳 | 鶏肉・卵 牛乳 | ドックパン バター 鶏ガラ粉末・砂糖 | 玉ねぎ・ピーマン しめじ・トマトソース ブロッコリー・人参 キャベツ・梨 | 432 | 17.3 |
| 9/18 (火) | 麦ごはん 肉じゃが ゴボウサラダ 果物・牛乳 | 豚肉・ちくわ 牛乳 | 米・麦・砂糖 じゃがいも しらたき マヨネーズ | 玉ねぎ・人参・ゴボウ 水菜・バナナ | 412 | 11.3 |
| 9/20 (木) お月見 メニュー | ふりかけごはん スコッチエッグ ピーマンのカレー炒め 果物・牛乳 | 豚肉・うずら卵 ベーコン・牛乳 | 米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 鶏ガラ粉末 カレー粉 | 玉ねぎ・レタス ピーマン しめじ・コーン ぶどう | 375 | 14 |
| 9/25 (火) | チキンライス 中華サラダ 果物・牛乳 | 鶏肉・ちくわ 牛乳 | 米・もち米・砂糖 ドレッシング | グリーンピース・人参 玉ねぎ・ピーマン トマトケチャップ もやし、きゅうり、梨 | 328 | 11.1 |
| 9/27 (木) | 麦ごはん さんまのかば焼き エッグサラダ 果物・牛乳 | さんま・卵 牛乳 | 米・麦・砂糖 片栗粉・油 じゃがいも マヨネーズ | もやし、ピーマン 人参・きゅうり 玉ねぎ・ぶどう | 479 | 16.1 |

※先月の放射能食品検査はすべて不検出でした。

(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。)

食材に五感で感じてみよう!

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作ってみましょう。
例えば、泥のついたじゃがいも。洗う前は、表面がぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に変身!実際に体感することで、食にたいして興味がわいてきます。ご家庭でも食材に触れ、五感を感じる体験をしてみましょう。

