



10月のこんだて



令和4年9月30日

開南幼稚園

秋は実りの秋。野菜や果物がおいしい季節になってきました。また外遊びもたくさんするので、おなかも空いて、食欲もでてくるので苦手な食べ物を克服するチャンスでもあります。給食でも食べやすいように工夫をさせていただきます。

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
4日 (火)	ゆかりごはん 鶏のから揚げ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 油揚げ・牛乳	米・片栗粉 じゃがいも・油・砂糖	生姜・レタス・人参 切干し大根・枝豆・干し椎茸 パイン	466	14.9
6日 (木)	もち麦ごはん さわらのみそマヨ焼き ひじきと小松菜の甘辛いいため みそ汁・果物・牛乳	さわら・味噌 鶏肉・油揚げ 牛乳	米・もち麦・油 マヨネーズ 白ゴマ・砂糖	ブロッコリー・レンコン 小松菜・ひじき・人参 大根・ニラ・オレンジ	410	17.8
7日(金)※ ふくしま県産 たっぴり メニュー	麦ごはん 牛すき焼き・たまごサラダ みそ汁・果物・牛乳	牛肉・焼き豆腐 卵・味噌・牛乳	米・麦・しらたき 砂糖・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ	長ネギ・えのきだけ 白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・梨	393	11
11日 (火)	スパゲティミートソース フレンチサラダ 野菜スープ・果物・牛乳	豚肉・ベーコン ハム・牛乳	パスタ・油・砂糖 シチュールー	人参・玉ねぎ・レタス グリーンピース・きゅうり コーン・白菜・パイン	491	15.4
13日(木) 年中 親子給食	もち麦ごはん ハムカツ・ケチャップパスタ ポテトサラダ 果物・牛乳	ハム・卵 牛乳	米・もち麦・パスタ じゃがいも・砂糖 パン粉・天ぷら粉 マヨネーズ	ピーマン・きゅうり・人参 玉ねぎ・レタス・キャベツ 枝豆・ぶどう	416	11.6
14日 (金)	食パン・手作りアプリコットジャム ガーリックチキン さつまいもサラダ・オニオンスープ 果物・牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	食パン・砂糖 さつまいも マヨネーズ	あんず・キャベツ きゅうり・玉ねぎ バナナ	475	9
17日 (月)	混ぜごはん とり肉と大根の煮物 かぶの漬けもの 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・かぶ・切り昆布 オレンジ	361	12.5
18日 (火)	麦ごはん キャベツのメンチカツ ニラともやしのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉	玉ねぎ・キャベツ・レタス もやし・ニラ・ぶどう	402	14.1
20日 (木)	ふりかけごはん おでん ホウレン草のバター炒め 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・ベーコン うずらの卵・牛乳	米・麦・バター こんにゃく・砂糖	大根・ホウレン草 人参・コーン・パイン	369	15.9
24日 (月)	麦ごはん 揚げ豚の三色和え えのきとピーマンの塩こぶ炒め 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・砂糖 片栗粉・油	生姜・カットパイン ホウレン草・人参 えのき・ピーマン 塩昆布・バナナ	374	12.3
25日 (火)	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 豆腐・牛乳	乾めん・こんにゃく 砂糖	大根・人参・ゴボウ 長ネギ・しめじ かぼちゃ・りんご	422	11.4
27日 (木)	もち麦ごはん サバのみそ煮 れんこんと水菜のサラダ みそ汁・果物・牛乳	サバ・味噌 ツナ・油揚げ 牛乳	米・もち麦 砂糖・白ゴマ マヨネーズ	生姜・ブロッコリー れんこん・水菜・人参 ゴボウ・玉ねぎ・オレンジ	439	12.7
28日 (金)	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・麦・砂糖 じゃがいも カレールー マヨネーズ	ゴボウ・れんこん・人参 玉ねぎ・キャベツ・コーン きゅうり・りんご	449	17.2
31日 (月)	麦ごはん とりの野菜あんかけ ナムル・果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 片栗粉・白ゴマ 砂糖・ごま油	生姜・玉ねぎ・人参 もやし・干し椎茸・長ネギ ピーマン・ホウレン草 バナナ	402	19

※下線の部分が県産食材を使用しています。裏面もご覧ください。

◎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。

みんな大好き・さつまいも

さつまいもに含まれる食物繊維は、腸内の良い菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防にも役立ちます。むかしは和食中心だったため十分足りていましたが、食生活の変化により、今はむかしの20分の1くらいの摂取量に減っているそうです。ご家族で意識しながら食物繊維を摂りましょう。これからが旬のさつまいも、今月はみんなで「いも掘り」があります。掘ったお芋は少しの間置いてから給食の献立メニューに取り入れますので、楽しみにしてくださいね。



年中親子給食(10月13日木曜日)

ひつじ組、うさぎ組による親子給食があります。日頃のお子様の食べる様子や、味付け、量なども体験していただければと思います。

当日、ひよこ・年少・年長はお家からのお弁当ですので、忘れずにご持参くださるようお願いいたします。