



9月のこんだて

令和7年8月29日

開南幼稚園

食欲の秋・味覚の秋をむかえます。苦手なお野菜にも少しずつチャレンジしてみましょう！

日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか 血や肉になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (月)	ゆかりごはん・肉じゃが 夏野菜の甘みそ炒め 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦・油 糸コン・砂糖 じゃがいも	玉ネギ・人参・ナス ピーマン・大葉 オレンジ	445	10.8
2 (火)	麦ごはん たら野菜あんかけ 味噌かんぱら 果物・牛乳	たら・味噌 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 じゃがいも	玉ネギ・人参・もやし ピーマン・干し椎茸 長ネギ・生姜・バナナ	478	19.1
4 (木) ひよこ・年中 親子給食	ゴマ塩ごはん チキンのマヨネーズ焼き 人参しりしり 果物・牛乳	鶏肉・ツナ 卵・牛乳	米・麦・油 マヨネーズ	にんにく・ナス・もやし ピーマン・人参・枝豆・梨	383	14.2
5 (金)	ツナマヨコーントースト グリーンサラダ 野菜スープ 果物・牛乳	ツナ・ハム ベーコン 牛乳	食パン マヨネーズ ドレッシング	コーン・玉ネギ・レタス きゅうり・キャベツ・えのき 人参・トマト・オレンジ	370	12.5
8 (月)	ハヤシライス 干草和え 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	米・じゃがいも ハヤシルー 油・砂糖	玉ネギ・人参・もやし グリーンピース・トマト 春雨・キャベツ・ホウレン草 バナナ	440	13.4
9 (火)	そうめん 野菜のかき揚げ きゅうりの即席漬け 果物・牛乳	花かつお かまぼこ ちくわ・小女子 牛乳	乾麺・天ぷら粉 油	小ねぎ・わかめ・玉ネギ 人参・ピーマン・ナス キャベツ・きゅうり・梨	426	13
11 (木)	麦ごはん・松風焼き ポテトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵・味噌 ハム・牛乳	米・麦・白ゴマ パン粉・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	人参・ゴボウ・長ネギ きゅうり・ブロッコリー 玉ネギ・ぶどう	390	14.6
12 (金)	ひじきごはん 鶏のから揚げ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	米・もち米・油 砂糖・片栗粉	ひじき・しめじ・人参 ゴボウ・生姜・レタス きゅうり・もやし・ニラ 梨	453	17.6
16 (火)	麦ごはん・肉野菜炒め 揚げしゅうまい 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 小麦粉	キャベツ・人参・玉ネギ ピーマン・しめじ もやし・バナナ	481	13.7
18 (木)	わかめごはん 鶏肉のみそ焼き 三色和え・果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・麦・ごま油 パスタ	キャベツ・人参・葉物 炊き込みわかめ・しめじ もやし・オレンジ	374	14.8
19 (金)	麦ごはん 麻婆ナス・ナムル 果物・牛乳	豚肉・豆腐 ちくわ・牛乳	米・麦・ごま油 片栗粉	にんにく・生姜・ナス 人参・干し椎茸・ニラ 長ネギ・もやし・きゅうり ぶどう	394	12.6
22 (月)	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・ハム ベーコン・牛乳	パスタ・砂糖 シチュールー	人参・玉ネギ・グリーンピース レタス・きゅうり・コーン 水菜・キャベツ・きのこ オレンジ	488	15.6
25 (木)	ふりかけごはん 卵の袋煮 ゴボウサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ちくわ・ツナ 味噌・牛乳	米・麦 白ゴマ・砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー・ゴボウ・人参 水菜・バナナ	454	14.2
26 (金)	麦ごはん・さばの塩焼き 切干し大根の炒めもの みそ汁・果物・牛乳	さば・味噌 牛乳	米・麦・ゴマ油 砂糖・じゃがいも	もやし・ピーマン・人参 切干し大根・しめじ・枝豆 玉ねぎ・長ネギ・パイン	395	17.5
29 (月)	食パン・ハムカツ コロコロサラダ かき玉スープ・果物・牛乳	ハム・卵 ツナ・牛乳	食パン・天ぷら粉 パン粉・油・砂糖 片栗粉・ケチャップ	キャベツ・レタス・きゅうり 人参・玉ネギ・青菜・コーン ブロッコリー・梨	384	9.8
30 (火)	ゆかりごはん・肉豆腐 ひじきの和風サラダ 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 ちくわ・牛乳	米・麦・糸コン 砂糖・ごま油	長ネギ・人参・ゴボウ キャベツ・ひじき・オレンジ	378	11.2

※ 材料の入荷により献立の内容が変更することがあります。

栄養士主任・佐藤美砂代／調理師主任・武藤ひとみ