



10月のこんだて

令和7年9月30日

開南幼稚園



秋は実りの季節です。旬のものは栄養も豊富で美味しく感じられますね。最近では体もたくさん動かすので子供たちの食欲もぐんと増してきました！今こそ苦手だった食べ物に挑戦してみるのも良いですね。

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
2 (木) 十五夜 メニュー	麦ごはん スコッチエッグ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	卵・豚肉 牛乳	米・麦・パン粉 てんぷら粉・油	玉ねぎ・キャベツ レタス・もやし ニラ・ぶどう	519	18
7 (火)	麦ごはん 親子煮 干草和え 果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・ハム 牛乳	米・麦・系コン 油・砂糖	玉ねぎ・人参 三つ葉・春雨 もやし・キャベツ ほうれん草・柿	393	15.6
9 (木) 年少 親子給食	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き れんこんチップス ポテトサラダ・果物・牛乳	鶏肉・卵 味噌・ハム 牛乳	米・麦・ごま油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	キャベツ・レタス きゅうり・人参 玉ねぎ・れんこん オレンジ	408	13.3
10 (金)	麦ごはん 揚げ豚肉の三色和え 春雨サラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 片栗粉・白ごま	生姜・ほうれん草 人参・パイン もやし・春雨 きゅうり・キウイ	419	13.2
14 (火)	麦ごはん チキン味噌カツ スバゲティサラダ 果物・牛乳	鶏肉・味噌 ハム・牛乳	米・麦・てんぷら粉 パン粉・油・砂糖 パスタ・マヨネーズ	レタス・キャベツ きゅうり・玉ねぎ 人参・バナナ	480	19.2
16 (木)	やきそば 揚げぎょうざ オニオンスープ 果物・牛乳	豚肉・ぎょうざ 牛乳	蒸し麺・油 餃子皮	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし ピーマン・みかん	438	13.4
17 (金)	麦ごはん キスフライのタルタルソース 切干し大根の炒めもの 果物・牛乳	キス・卵 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 マヨネーズ・砂糖	玉ネギ・パセリ・レタス 切干し大根・人参・枝豆 しめじ・パイン	461	16.2
20 (月)	チキンカツカレー 野菜サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・油 カレールー・パン粉 天ぷら粉・じゃがいも ドレッシング	玉ネギ・人参・レタス キャベツ・きゅうり りんご	528	20.9
21 (火)	食パン・リンゴジャム タンドリーチキン 野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト ベーコン・牛乳	食パン・砂糖 コンソメ	りんご・にんにく・レタス キャベツ・白菜・玉ネギ 人参・えのき・みかん	402	17.3
23 (木)	麦ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーとツナの和え物 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 ツナ・牛乳	米・麦・系コン マカロニ・砂糖 ドレッシング	長ネギ・白菜・人参 えのき・ブロッコリー きゅうり・バナナ	389	10.6
27 (月)	きのこごはん 塩から揚げ マカロニサラダ 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 ハム・牛乳	米・もち米・油 砂糖・片栗粉 マカロニ マヨネーズ	しめじ・舞茸・人参 レタス・きゅうり・玉ネギ パイン	459	15.9
28 (火)	麦ごはん さばの味噌煮 温野菜サラダ みそ汁・果物・牛乳	さば・味噌 牛乳	米・麦・かぼちゃ ドレッシング・砂糖	生姜・キャベツ・人参 カリフラワー・蓮根 玉ねぎ・長ネギ・わかめ もやし・りんご	441	12.6
30 (木)	麦ごはん 豚肉のスタミナ炒め カブの漬け物 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦・砂糖	玉ネギ・キャベツ・人参 パプリカ・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・カブ きゅうり・バナナ	385	12.3
31 (金)	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 果物・牛乳	油あげ・鶏肉 牛乳	乾麺・こんにゃく かぼちゃ・砂糖	大根・ゴボウ・人参 長ネギ・しめじ・みかん	494	11.5

※材料の入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

栄養士主任・佐藤美砂代／調理師主任・武藤ひとみ

●十五夜と旬の食べもの●

今年は10月6日(月)が十五夜です。秋の野菜や稲の収穫をお祝いする日です。今月の給食メニューにも秋の味覚がたくさん登場します。自然の恵みに感謝しながら、もりもり食べて元気に過ごしましょう！

親子給食について

9日(木)はりす組・こあら組による親子給食の日です。給食時のご様子などをご覧になります。年少ぐみ以外のクラスはお家からのお弁当になります。また、先月のひよこ・年中ぐみの親子給食による貴重なご意見・ご感想をいただきまして、ありがとうございました。今後もおいしい給食をめざしていきます。