



9月のこんだて

令和8年8月31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	さいろ	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
1 (火)	ごま塩ごはん 肉野菜炒め 味噌かんづら 果物・牛乳	豚肉・味噌 牛乳	米・麦・油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン・ニンニク しめじ・スイカ	468	13.9
3 (木) 親子給食 (ひよこ 年中)	麦ごはん チキンのトマトソース煮 エッグサラダ 果物・牛乳	鶏肉・卵 味噌・牛乳	米・麦・油 マヨネーズ 白ごま・砂糖	玉ねぎ・ピーマン・しめじ トマト・なす・レタス・人参 きゅうり・ブロッコリー 梨	436	16.3
4 (金)	ポテサラチーズトースト 野菜サラダ・オニオンスープ 果物・牛乳	ハム・チーズ 牛乳	食パン・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 枝豆・キャベツ・レタス 人参・きゅうり・水菜 えのき・梨	357	18.8
7 (月)	ドライカレー コールスローサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・かぼちゃ コーン・砂糖 マヨネーズ	ピーマン・人参・玉ねぎ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり バナナ	426	13
8 (火)	冷やし中華 揚げシュウマイ 果物・牛乳	卵・ハム 牛乳	麺・砂糖・油 コーン・中華たれ シュウマイの皮	きゅうり・もやし 玉ねぎ・オレンジ	458	15.8
10 (木)	麦ごはん キャベツ入りメンチカツ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・パン粉 天ぷら粉・油	キャベツ・玉ねぎ・レタス 人参・もやし・ニラ ぶどう	465	16.1
11 (金)	麦ごはん さわらのみそマヨ焼き 三色和え・味噌汁 果物・牛乳	さわら・味噌 高野豆腐 牛乳	米・麦・油 マヨネーズ 白ごま	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 人参・ほうれん草・もやし わかめ・バナナ	397	18.2
14 (月)	にんじんピラフ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・バター 片栗粉・油 パスタ・砂糖 白ごま	人参・玉ねぎ・生姜 にんにく・ピーマン 春雨・きゅうり・もやし 梨	424	13.7
15 (火)	麦ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え 果物・牛乳	鶏肉・高野豆腐 ちくわ・味噌 牛乳	米・麦 砂糖・白ごま	ゴボウ・人参・干し椎茸 ほうれん草・もやし オレンジ	391	15
17 (木)	食パン 煮込みハンバーグ マカロニ野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・卵 ベーコン・牛乳	食パン・パン粉 バター・砂糖 ウスターソース マカロニ	玉ねぎ・ピーマン マッシュルーム にんにく・ブロッコリー キャベツ・バナナ	388	18.4
18 (金)	麦ごはん 野菜の袋煮・人参の天ぷら キャベツの即席漬け 果物・牛乳	豆腐・豚肉 油揚げ・牛乳	米・麦・油 パン粉・砂糖 天ぷら粉	ゴボウ・玉ねぎ・えのき 人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・オレンジ	403	14.1
24 (木)	とり玉うどん 蒸しシュウマイ・千草和え 果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・ハム 牛乳	乾麺・砂糖 シュウマイの皮	玉ねぎ・人参・万能ネギ もやし・ほうれん草 キャベツ・春雨 梨	390	18
25 (金) 十五夜	ふりかけごはん スコッチエッグ マカロニサラダ 果物・牛乳	卵・ハム 豚肉・牛乳	米・麦・砂糖 パン粉・天ぷら粉 油・マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり レタス・キャベツ ぶどう	417	10.7
28 (月)	麦ごはん さんまの蒲焼き・お浸し 切り干し大根の炒め物 味噌汁・果物・牛乳	さんま・高野豆腐 味噌・牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖	ほうれん草・もやし・人参 切り干し大根・しめじ・枝豆 玉ねぎ・わかめ・バナナ	421	16.2
29 (火)	味噌ごはん チキンカツ 味噌汁・果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 味噌・牛乳	米・もち米・油 砂糖・天ぷら粉 パン粉	干し椎茸・人参・ゴボウ キャベツ・レタス・玉ねぎ もやし・わかめ・梨	392	18.2

◎ 3日(木)は、ひよこ・年中組による親子給食の日です。年少・年長組はお家からのお弁当をご持参ください。

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。

調理師主任・武藤ひとみ／栄養士主任・佐藤美砂代