



9月のこんだて

令和6年8月30日

開南幼稚園

日中はまだ暑さが残りますが、少しづつ秋風とともに和らいでまいりました。
食欲の秋・味覚の秋をむかえますので、美味しく給食が食べられるように調理
にも工夫してまいります。体調を整えて、毎日からだもたくさん動かしましょう！

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 (月)	わかめごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 じゃがいも マヨネーズ	炊き込みわかめ・生姜 にんにく・レタス きゅうり・玉ねぎ・人参 すいか	449	13.6
3 (火)	ハヤシライス 野菜サラダ 果物・牛乳	豚肉・鶏肉 牛乳	米・麦 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	玉ねぎ・人参・ミニトマト レタス・きゅうり・キャベツ コーン・バナナ	417	11
5(木) 親子給食 ひよこ・年中	麦ごはん ハムサンドフライ 春雨サラダ 果物・牛乳	ハム・牛乳	米・麦・油 マヨネーズ・砂糖 じゃがいも 天ぷら粉・パン粉	ミックスベジタブル レタス・キャベツ・人参 きゅうり・春雨・オレンジ	423	9.5
6 (金)	麦ごはん 肉じゃが 干草和え 果物・牛乳	豚肉・ハム・卵 牛乳	米・麦・砂糖 じゃがいも 糸コン・油	人参・玉ねぎ・春雨 キャベツ・もやし ホウレン草・梨	399	11.6
9 (月)	味ごはん チキンカツ 切り昆布煮 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 焼きちくわ 牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉 砂糖・こんにゃく	干し椎茸・人参・ゴボウ レタス・キャベツ 切り昆布・オレンジ	401	17.8
10 (火)	麦ごはん たらの野菜あんかけ 味噌かんぴら 果物・牛乳	たら・味噌 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・人参・もやし 干し椎茸・ピーマン・ネギ 生姜・バナナ	478	19.1
12 (木)	チキンライス 鶏のてりやき きゅうりのごま酢和え 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・もち米 砂糖・白ゴマ ごま油・油	玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース・レタス キャベツ・きゅうり バナナ	407	15.5
13 (金)	ドックパン ハムカツ・パスタ 野菜たっぷりスープ 果物・牛乳	ハム・ベーコン 牛乳	ドックパン・油 天ぷら粉・パン粉 パスタ・バター コンソメ・砂糖	レタス・キャベツ 玉ねぎ・人参・えのき オレンジ	413	13.7
17 (火) 十五夜	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 天ぷら粉・油	玉ねぎ・ニラ・もやし ぶどう	496	17.7
19(木) 運動会応援 メニュー	カツカレー マカロニサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・マカロニ 天ぷら粉・じゃがいも カレールー・油 マヨネーズ・パン粉	玉ねぎ・人参・きゅうり レタス・梨	532	15.6
26 (木)	スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ 果物・牛乳	豚肉・ハム ベーコン・牛乳	パスタ・油 シチュールー 砂糖	人参・玉ねぎ・レタス きゅうり・グリーンピース キャベツ・コーン・パイン	439	14.4
27 (金)	麦ごはん・さばの塩焼き 切干し大根の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	さば・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・油 砂糖・じゃがいも	もやし・ピーマン・人参 切干し大根・ひじき・しめじ 玉ねぎ・オレンジ	377	17.2
30 (月)	ふりかけごはん 豚肉のしぐれ煮 人参しりしり 果物・牛乳	豚肉・卵 ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 糸コン・ごま油	ゴボウ・人参・生姜 しめじ・玉ねぎ ブロッコリー・ぶどう	369	12.5

親子給食(ひよこ・年中)について

ひよこ・うさぎ・ひつじぐみによる親子給食をおこないます。ふだんの食べるご様子などをご覧ください。
なお、年少さん、年長さんは当日はお家からのお弁当になりますので、忘れずにご持参してください。

※ 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。

栄養士主任・佐藤美砂代/調理師主任・武藤ひとみ