



たくさん
食べようね!

10月のこんだて



開南幼稚園 令和6年9月30日

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
1 (火)	麦ごはん 酢豚・伴三糸 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦・油 片栗粉・砂糖 白ゴマ	生姜・玉ねぎ・人参・椎茸 ピーマン・きゅうり 春雨・バナナ	408	15.4
3 (木)	ひじきごはん・キスフライ ピーマンともやしの炒め物 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 キス・牛乳	米・もち米・油 天ぷら粉・パン粉	芽ひじき・しめじ・人参 ゴボウ・キャベツ・レタス ピーマン・もやし・柿	414	18.7
4 (金)	やきそば 焼きしゅうまい・わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	蒸しめん・油 ごま油	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・わかめ キウイ	415	16.3
7 (月)	麦ごはん・鶏チリ スパゲティサラダ 果物・牛乳	鶏肉・ハム 牛乳	米・麦・油 片栗粉・パスタ スイートチリソース 砂糖・マヨネーズ	生姜・長ネギ・レタス 玉ねぎ・人参・きゅうり パイン	504	15.1
8 (火) 年少ぐみ 親子給食	麦ごはん ヘルシーハンバーグ みそかんづら 果物・牛乳	豚肉・卵 豆腐・味噌 牛乳	米・麦・油 じゃがいも 砂糖・パン粉	玉ねぎ・ひじき・オクラ もやし・ピーマン・人参 大葉・りんご	402	14.6
10 (木)	二色ごはん 磯部揚げ・人参しりしり 豚汁・果物・牛乳	卵・豚肉 焼ちくわ・ツナ 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・砂糖 天ぷら粉・油 こんにゃく・里芋	生姜・人参・ブロッコリー 大根・長ネギ・油揚げ・ゴボウ しめじ・白菜・みかん	407	22.5
11 (金)	食パン・りんごジャム タンドリーチキン 野菜たっぷりスープ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン ヨーグルト 牛乳	食パン・砂糖	りんご・にんにく・レタス キャベツ・玉ねぎ・人参 えのき・パイン	447	10.3
15 (火)	麦ごはん タッチョリム・中華サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・麦・片栗粉 油・じゃがいも 砂糖・コチュジャン	小松菜・にんにく・長ネギ レタス・もやし・きゅうり 人参・春雨・きくらげ バナナ	450	17.7
17 (木)	麦ごはん キャベツのメンチカツ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉	玉ねぎ・キャベツ もやし・ニラ みかん	463	15.3
21 (月)	トマトチキンカレー 千草和え 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・麦・油 砂糖	玉ねぎ・人参・トマト 春雨・もやし・キャベツ ブロッコリー・りんご	415	11.7
22 (火)	ふりかけごはん・ししゃもフライ 切干し大根の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	ししゃも 味噌・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉	ブロッコリー・切干し大根 人参・しめじ・玉ねぎ キャベツ・もやし・パイン	442	16.5
24 (木)	麦ごはん・すきやき風煮 ブロッコリーとツナの和え物 果物・牛乳	豚肉・ツナ 焼豆腐・牛乳	米・麦 砂糖・糸コン 野菜ドレッシング	長ネギ・白菜・人参 えのき・ブロッコリー みかん	369	11
25 (金)	麦ごはん・豚肉の生姜焼き 大豆と根菜の煮物・みそ汁 果物・牛乳	豚肉・大豆 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・砂糖 こんにゃく	生姜・もやし・ピーマン 人参・ゴボウ・干し椎茸 昆布・玉ねぎ・長ネギ・白菜 バナナ	429	13.7
28 (月)	雑穀ごはん ササミカレーフライ 五目きんぴら 果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 牛乳	米・雑穀類 天ぷら粉・パン粉 糸コン・白ゴマ 砂糖・油	レタス・ゴボウ・人参 しめじ・パイン	460	14.9
29 (火)	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 牛乳	乾めん・こんにゃく かぼちゃ・砂糖	大根・ゴボウ・人参・しめじ 長ネギ・りんご	485	11.4
31 (木)	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 片栗粉・砂糖 マカロニ マヨネーズ	しめじ・舞茸・人参・レタス 干し椎茸・きゅうり・玉ねぎ みかん	439	15.8



年少ぐみ親子給食



8日(火)は年少ぐみ親子給食の日です。楽しみですね。
ひよこ・年中・年長さんは当日、おうちからのお弁当になります
ので、忘れずにご持参お願いいたします。

先月の親子給食(ひよこ・年中ぐみ)について

保護者の皆様には、お忙しい中ご参加いただきましてありがとうございました。今回使用した「じゃがいも」も同様に園児たちが育てた野菜をこれからも美味しく調理してまいります。また、かんたんレシピなども随時載せていきますので、よろしくお願いたします。

※材料の入荷により、献立の一部が変更になることがあります。

栄養士主任・佐藤美砂代/調理師主任・武藤ひとみ