

11月 幼稚園 がつのこんだて

秋の食べ物を味わおう

旬の野菜には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がりがり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は体を内側から温めてくれる野菜を食べましょう。

< PICKUP > ほうれん草

カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム等を多く含む緑黄色野菜です。寒さに強く、冬霜にあたることで甘味も加わり味わいも栄養価もアップします。葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしっかりしているものが新鮮です。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

1



テリヤキチキン
筑前煮
チンゲン菜のお浸し
黄桃缶



2



ササミフライ
厚揚げの中華炒め
小松菜の煮浸し
パン缶



3

文化の日

4



サワラの味噌マヨ焼き
カレースパゲティ
高野豆腐の煮物
菜の花の干草和え
チーズ



5



コーンフライ
野菜のソース炒め
アスパラサラダ
洋梨缶



8



マスのごま照り焼き
塩やきそば
五目ひき煮
インゲンの磯和え
パン缶



9



エビフライ
キャベツの味噌
バター炒め
ほうれん草のおかか和え
洋梨缶



10



親子煮
八幡巻
卵の花
みかん缶



11



カレー
鶏のからあげ
切干大根サラダ
杏仁豆腐



12



トマトチキン
ポトフ風
もやしのお浸し
黄桃缶



15



カレー春巻き
里芋のそぼろ煮
にんじんサラダ
洋梨缶



16



タレ付肉団子
ペンネソテー
五目豆
小松菜のなめたけ和え
パン缶



17



チキン竜田
ツナ大根
チンゲン菜のごま和え
ミニゼリー



18



タラのバター醤油焼き
マカロニソテー
刻み昆布の煮物
白菜の塩昆布和え
黄桃缶



19



クリーミーコロッケ
鶏肉のマヨおかか和え
アスパラソテー
みかん缶



22



いそべ小判焼き
田舎煮
チンゲン菜の磯和え
黄桃缶



23

勤労感謝の日

24



赤魚フライ
根菜のみそ煮
菜の花のお浸し
オレンジ



25



牛丼風
マカロニサラダ
ほうれん草の炒め物
パン缶



26



カレー
ミニハンバーグ
インゲンサラダ
杏仁豆腐



29



和菜メンチカツ
変わりきんぴら
インゲンのツナ和え
洋梨缶



30



サバの味噌焼き
ペンネソテー
けんちん煮
胡瓜の塩昆布和え
ミニゼリー



おたのしみメニュー ナポリタン

※容器、ごはんの準備はいりません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。



※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。

担当栄養士：佐藤 郁美

1人1回当たり平均栄養摂取量

エネルギー 11 月分平均 270kcal たんぱく質 11 月分平均 10.5g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273

URL: kyoei-lunch.co.jp/