

10 幼稚園 がつのこんだて



旬の食材 大豆

豆の旬は秋です。秋の新しいもの(今年とれたもの)は皮もやわらかく、香りも良いし、味もおいしいです。大豆は「畑の肉」といわれるように、豆類の中でもたんぱく質の含有量が多く、肉よりも質が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防・脳の活性化などに役立つ優れた食材です。また、ビタミンやミネラルが豊富で、「天然のサプリメント」といわれるほど、栄養価が高いです。煮豆や大豆ごはん、豆腐や納豆、醤油など加工品としても活躍しています。

げつようび

おたのしみメニュー
きのこご飯

※容器、ごはんの準備はいたしません

かようび

1

かに玉
ゴボウサラダ
インゲンの煮浸し
黄桃缶

すいようび

2

はんぺんチーズフライ
塩やきそば
大根のそぼろ煮
テンゲン菜のおかか和え
パイン缶

もくようび

3

八宝菜
テーズ入りつくね
切干大根サラダ
ミニゼリー

きんようび

4

秋刀魚の塩焼き
レンコンのきんぴら
ひじき煮
小松菜のお浸し
みかん缶

7

鶏ケチャップ
マカロニソテー
ポトフ風
ブロッコリーサラダ
ヨーグルトゼリー

8

麻婆豆腐
スマイルポテト
なら饅頭
ふきの煮物
洋梨缶

9

青のりイカフライ
刻み昆布の煮物
ほうれん草のごま和え
杏仁豆腐

10

鶏肉の塩ダレ焼き
ナポリタン
ポテトサラダ
テンゲン菜のソテー
パイン缶

11

カレー
ハムカツ
わかめサラダ
ミニゼリー

14

体育の日

15

カレイの味噌マヨ焼き
バター醤油スパゲティ
豆腐の玉子とじ
小松菜のなめたけ和え
りんご缶

16

さんまごまフライ
カブの塩昆布炒め
インゲンのサラダ
みかん缶

17

豚の生姜焼き
きのこのカレー炒め
ブロッコリーのお浸し
黄桃缶

18

和風ロールキャベツ
コロッケ
アスパラサラダ
チーズ

21

チキンカツ
厚焼玉子
竹の子の煮物
ほうれん草の磯和え
オレンジ

22

即位礼正殿の儀

23

カレー
豆腐ハンバーグ
野菜サラダ
洋梨缶

24

クノーデルフライ
オニオンスープ煮
小松菜のごま和え
みかん缶

25

さばのみそ煮
納豆
人参ツナソテー
りんご缶

28

マスの粉チーズ焼き
カレースパゲティ
レンコンサラダ
ぜんまい煮
パイン缶

29

エビマヨカツ
チリコンカン
インゲンの塩昆布和え
杏仁豆腐

30

鶏のからあげ
肉じゃが
菜の花のツナ和え
黄桃缶

31

かぼちゃハンバーグ
マカロニソテー
かぼちゃサラダ
ほうれん草のソテー
ミニゼリー

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

卵... エビ... そば...

小麦... カニ...

乳製品... ピーナツ...