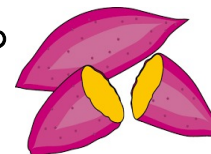


# 〇〇幼稚園 がつのこんだて

## 旬の食材 さつまいも

さつまいもの収穫時期は8~11月ですが、2~3ヶ月貯蔵して余分な水分を逃がしてからの  
方が、甘味が増してホクホクとしたおいしいものになるそうですので、旬は10~1月ごろです。  
さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、食物繊維も豊富なので、便秘を  
解消する働きがあります。甘くて腹持ちもいいので、おやつにオススメです!



### げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで  
表します。



### かようび

## おたのしみメニュー ナポリタン

※容器、ごはんの準備はいいません

### すいようび



### もくようび



### きんようび

1 サーモンフライ  
筑前煮  
チンゲン菜のお浸し  
みかん缶  
ふりかけ

## 4 振替休日

5 親子煮  
八幡巻  
卵の花  
パイン缶

6 カレー  
コロッケ  
インゲンサラダ  
ミニゼリー

7 ハムカツ  
さつま芋サラダ  
ピーマン中華炒め  
黄桃缶

8 プリ大根  
ギョーザ  
ブロックリーの  
おかか和え  
りんご缶

11 オムレツ  
スマイルポテト  
ゴボウサラダ  
チンゲン菜のソテー  
洋梨缶

12 さわらの西京焼き  
やきそば  
ひじき煮  
小松菜のお浸し  
みかん缶

13 メンチカツ  
けんちん煮  
白菜の塩昆布和え  
パイン缶

14 サバの塩焼き  
マカロニソテー  
メンマの炒め物  
ほうれん草の  
なめたけ和え  
ミニゼリー

15 鶏のからあげ  
スパゲティサラダ  
アスパラソテー  
チーズ

18 カレイのマヨコーン焼き  
焼きうどん  
炒り豆腐  
インゲンのごま和え  
ミニゼリー

19 コロッケ  
レンコンサラダ  
ウインナーコーンソテー  
オレンジ

20 エビフライ  
キャベツの  
味噌バター炒め  
小松菜のおかか和え  
洋梨缶

21 ハンバーグ  
たらこスパゲティ  
ポテトサラダ  
人参ツナソテー  
パイン缶

22 カレー  
鶏肉きんぴら包み  
わかめサラダ  
杏仁豆腐

25 ササミカツ  
厚揚げの  
ケチャップ炒め  
ほうれん草のお浸し  
ヨーグルトゼリー

26 さばのみそ煮  
ミニ春巻  
はんぺんチーズ  
きんぴらごぼう  
りんご缶

27 ハヤシシチュー  
まるいミートオムレツ  
切干大根サラダ  
黄桃缶

28 天ぷら  
田舎煮  
チンゲン菜の磯和え  
みかん缶

29 タラのカレー粉焼き  
マカロニサラダ  
インゲンソテー  
パイン缶

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。1人1回当たり平均栄養摂取量  
担当栄養士：小林 睦美 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/](http://kyoei-lunch.co.jp/)