

# 10 〇〇幼稚園 かつのこんだて

旬の食材 にんじん  
 にんじんの旬は10～12月です。産地が幅広く、全国から一年中出荷されていますが、旬のものは甘味が増し、栄養価も高いです。にんじんには、カロテンという名前の由来にもなっているくらいに、たくさんのカロテンが含まれています。βカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、油との相性がよく、揚げのものや炒め物などのように、共に摂取することで効果が増します。

## 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。  
 卵... エビ... そば...   
 小麦... カニ...   
 乳製品... ピーナッツ...

## かようび

### おたのしみメニュー きのこご飯

※容器、ごはんの準備はしません

## すいようび



## もくようび

## きんようび

5



ポークビーンズ  
豆乳入野菜笹かま  
菜の花の味噌和え  
チーズ



6



ピーマン肉詰めフライ  
刻み昆布の煮物  
ほうれん草の  
ドレッシング和え  
黄桃缶  
ふりかけ



7



タラのバター醤油焼き  
ペンネソー  
野菜のソース炒め  
もやしのお浸し  
りんご缶



8



八宝菜  
アジフライ  
インゲンの磯和え  
ミニゼリー



9



カレー  
鶏肉のきんぴら包み  
切干大根サラダ  
みかん缶



12



はんぺんチーズフライ  
やきそば  
けんちん煮  
チンゲン菜のお浸し  
洋梨缶



13



厚揚げと  
きのこの玉子とじ  
にら饅頭  
にんじんサラダ  
ミニゼリー



14



イカ野菜カツ  
若竹煮  
ほうれん草のごま和え  
みかん缶



15



トマトチキンステーキ  
ポトフ風  
ブロッコリーサラダ  
杏仁豆腐



16



ブリのテリヤキ  
レンコンのきんぴら  
ひじき煮  
小松菜のおかか和え  
黄桃缶



19



エビフライ  
たらこスパゲティ  
にんじんしりしり  
大根サラダ  
ヨーグルトゼリー



20



鶏肉の味噌マヨ焼き  
塩やきそば  
ゴボウサラダ  
インゲンのソテー  
みかん缶



21



カレー  
オムレツ  
野菜サラダ  
洋梨缶



22



ハムカツ  
きのこのバターソーテー  
チンゲン菜のツナ和え  
オレンジ



23



さばのみそ煮  
納豆  
もやしのおかか和え  
チーズ



26



テリヤキチキンステーキ  
マカロニソーテー  
かぼちゃサラダ  
小松菜のソーテー  
みかん缶



27



クリームシチュー  
コロッケ  
アスパラサラダ  
洋梨缶



28



秋鮭タルタルカツ  
おから炒り  
ほうれん草のお浸し  
パイン缶



29



洋風野菜炒め  
肉詰めナス  
インゲンのごま和え  
黄桃缶



30



かぼちゃハンバーグ  
ナポリタン  
カラフルサラダ  
人参ツナソーテー  
ミニゼリー



※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：小林 睦美

1人1回当たり平均栄養摂取量  
 エネルギー 10月分平均 265kcal たんぱく質 10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/)