

11月 〇〇幼稚園 がっのこんだて

11月24日は「いいにほんしょく」で「和食の日」!

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

げつようび

2



さごしの味噌マヨ焼き
カレースパゲティ
高野豆腐の田舎煮
菜の花のお浸し
みかん缶



かようび

3

文化の日

すいようび

4



サバ香りごまフライ
和風ポテトサラダ
小松菜の煮浸し
黄桃缶



もくようび

5



麻婆豆腐
もろこし焼き
チンゲン菜の
塩昆布和え
パイン缶



きんようび

6



カレー
鶏のからあげ
野菜サラダ
チーズ



9



チーズメンチカツ
根菜のみそ煮
インゲンの磯和え
ミニゼリー



10



ブリの塩焼き
マカロニソテー
刻み昆布の煮物
もやしのお浸し
オレンジ



11



ロールキャベツ
カブのサラダ
ハッシュドポテト
みかん缶



12



チキン竜田
かぼちゃのバター煮
小松菜のソテー
ヨーグルトゼリー



13



カレーのムニエル
マヨ醤油スパゲティ
厚揚げの中華炒め
ほうれん草の味噌和え
パイン缶



16



ササミ天ぷら
ツナ大根
チンゲン菜のごま和え
杏仁豆腐



17



かに玉風
ピーマンのきんぴら
アスパラサラダ
ミニゼリー



18



マグロカツ
ひじきの五目煮
ほうれん草の
なめたけ和え
チーズ



19



タレ付肉団子
ペンネソテー
五目豆
インゲンのおかか和え
みかん缶



20



エビフライ
チリコンカン
小松菜の
ドレッシング和え
黄桃缶



23

勤労感謝の日

24



マスのテリヤキ
和風ペンネソテー
筑前煮
菜の花の千草和え
みかん缶



25



玉子サラダフライ
しゅまい
オニオンスープ煮
チンゲン菜のお浸し
ミニゼリー



26



カレー
ミニハンバーグ
切干大根サラダ
パイン缶



27



たらのかき
ブロッコリーの
粉チーズ炒め
小松菜の磯和え
洋梨缶



30



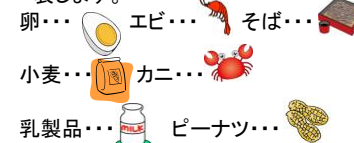
カニクリームコロッケ
鶏肉のマヨおかか和え
ほうれん草の炒め物
黄桃缶



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：小林 睦美

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/