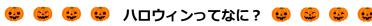
# ○○幼稚園 がつのこんだて



「トリック・オア・トリート!(お菓子をくれないと、いたずらするぞ!)」の掛け声が合言葉のハロウィン。 もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。ハロウィンのモチーフになっているカボチャの 「ジャック・オー・ランタン」は、おばけカボチャのランタンで、この明かりをたよりに精霊がやってきて悪霊は怖がって逃げると いわれているため玄関や窓辺に灯してハロウィンを迎えます。もともとはカブをくりぬいた提灯だったものが、アメリカでカボチャに なったそうです。

### 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。

乳製品・・・■ ピーナツ・・・

#### かようび

※容器、ごはんの準備はいりません

### すいようび

### もくようび

## きんようび



八宝菜 チーズ入りつくね 切干大根サラダ 黄桃缶



4



ポークビーンズ 豆乳入野菜笹かま 菜の花の千草和え チーズ





ブリのテリヤキ レンコンきんぴら ひじき煮 小松菜のおかか和え みかん缶



カレー ハムカツ 野菜サラダ 杏仁豆腐





独肉の塩ダレ焼き 炒り豆腐 ブロッコリーサラダ ミニゼリー



白身魚青のりフライ 根菜のそぼろ煮 チンゲン菜の なめたけ和え 洋梨缶





イカ野菜カツ 若竹煮 小松菜のごま和え みかん缶



厚揚げとキノコの 玉子とじ にら饅頭 にんじんサラダ 洋梨缶



はんぺんチーズフライ 塩焼きそば のっぺい煮 オクラのお浸し パイン缶



サワラのごま味噌焼き ペンネソテー 刻み昆布煮 インゲンの礎和え 黄桃缶



テリヤキチキン ゴボウサラダ ほうれん草の煮浸し ミニゼリー



8



釉のからあげ 肉じゃが 菜の花のツナ和え オレンジ



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



エピフライ たらこスパゲティ オニオンスープ煮 大根サラダ 洋梨缶



カレー 肉野菜巻き カリフラワーサラダ 杏仁豆腐



サバのみそ煮 納豆 もやしのおかか和え 黄桃缶



25



チキンカツ 高野豆腐の煮物 小松菜のなめたけ和え ヨーグルトゼリー



クリームシチュー オムレツ アスパラサラダ 洋梨缶



エビカツ チリコンカン インゲンのお浸し パイン缶



マスのムニエル マカロニソテー ポテトサラダ 人参ツナソテー みかん缶



29

22

ハロウィンハンパーグ かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー 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 : 佐藤 郁美

1人1回当たり平均栄養摂取量

エネルキー 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

〒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/