

# めぐみ幼稚園



(株)ターク

| 日  | 曜 | 献立名                                  | 主 な 材 料                              |                                          |                                   |                                            |
|----|---|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|
|    |   |                                      | 血や肉になる                               | 働く力になる                                   | 体の調子を整える                          |                                            |
| 1  | 水 | ごはん<br>サニーレタス<br>カレー炒め               | 鶏肉のソテー<br>豆腐ナゲット<br>フルーツ(オレンジ)       | ローソカツチキン 豆腐ナゲット<br>魚肉ソーセージ               | ごはん 油<br>じゃがいも                    | サニーレタス たまねぎ ビーマン<br>ネーブルオレンジ               |
| 2  | 木 | ごはん<br>小松菜のソテー<br>五目煮豆               | メンチカツ<br>ボイルウインナー<br>チーズ             | メンチカツ ウインナー<br>煮し大豆 黄大豆 さつま揚げ<br>プロセスチーズ | ごはん 油<br>砂糖                       | 小松菜 きのことMIX 人参<br>大根 板こんにゃく                |
| 3  | 金 | ごはん<br>かまぼこと野菜の炒め物<br>煮物             | さわらの西京焼き<br>揚げギョーザ<br>フルーツ缶詰(パイナップル) | さわら みそ<br>かまぼこ<br>アトム肉餃子<br>姫こうや         | ごはん 油<br>砂糖                       | キャベツ 大根 パイン                                |
| 6  | 月 | 【十五夜メニュー】ごはん<br>ほうれん草のソテー<br>フレンチポテト | うさぎハンバーグ<br>にんじんさつま揚げ<br>さつま芋のサラダ    | ベーコン<br>さつま揚げ                            | ごはん 油<br>ミニポテト 塩味<br>さつま芋         | ほうれん草 コーン 干ぶどう<br>ニューさつま芋サラダ<br>ゼリーミックス    |
| 8  | 水 | 食パン 8枚切<br>オムレツ<br>フルーツ缶詰(マンゴー)      | 豚小間<br>ツナ<br>干ひじき                    | 卵ロール<br>干ひじき                             | 食パン<br>油<br>じゃがいも                 | いちごジャム<br>砂糖<br>マンゴー詰                      |
| 9  | 木 | カレーライス<br>プチゼリー                      | 豚小間<br>春巻き                           | 豚小間 春巻き                                  | ごはん<br>じゃがいも<br>油<br>カレールー        | 人参 たまねぎ<br>コーン                             |
| 15 | 水 | ごはん<br>ハムカツ<br>シュルマカロニサラダ            | 鶏肉のかりん揚げ<br>フレンチポテト<br>フルーツ缶詰(洋ナシ)   | 鶏天 1kg ハムカツ                              | ごはん 油<br>フレンチポテト                  | たまねぎ<br>人参 洋なし<br>シュルマカロニサラダ               |
| 16 | 木 | ごはん<br>ちくわの天婦羅<br>フルーツ缶詰(黄桃)         | 豚肉の生姜炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>フルーツ缶詰(黄桃)     | 豚小間<br>ちくわ 鶏天 天ぷら                        | ごはん 油<br>砂糖                       | たまねぎ<br>人参 黄桃<br>にら かぼちゃ                   |
| 20 | 月 | ごはん<br>コーンのソテー<br>ゆで野菜サラダ            | 照り焼きチキン<br>ポテトフライ<br>フルーツ缶詰(マンゴー)    | とりもも<br>魚肉ソーセージ                          | ごはん 油<br>ポテトフライ                   | コーン たまねぎ<br>マンゴー詰<br>イタリアンドレッシング           |
| 22 | 水 | 焼きそば<br>青りんごゼリー                      | フライ                                  | 豚小間                                      | 煮し中華めん<br>油<br>じゃが芋<br>ゼリー        | キャベツ 人参                                    |
| 23 | 木 | ごはん<br>スナップえんどう<br>プチゼリー             | 鶏肉のトマト煮<br>パンプキンサラダ                  | とりもも<br>プロセスチーズ                          | ごはん 油<br>砂糖<br>プチゼリー              | たまねぎ<br>人参<br>スナップえんどう<br>パンプキンサラダ<br>かぼちゃ |
| 24 | 金 | ごはん<br>いんげんのソテー<br>ひじきの炒り煮           | フライ<br>フレンチポテト<br>フルーツ缶詰(みかん)        | メンチカツ 干ひじき<br>煮し大豆 黄大豆                   | ごはん 油<br>スマイルポテト<br>砂糖            | キャベツ いんげん<br>人参<br>みかん                     |
| 27 | 月 | ごはん<br>チキンナゲット<br>プチゼリー              | 焼肉<br>ポテトサラダ                         | 豚小間<br>チキンナゲット                           | ごはん 油<br>ポテトサラダ<br>じゃがいも<br>プチゼリー | しょうが 皮なし生<br>人参 ビーマン<br>コーン                |
| 29 | 水 | ごはん<br>チンゲン菜のソテー<br>チーズ              | ハムエッグフライ<br>洋風煮                      | ハムエッグフライ 鶏小間<br>プロセスチーズ                  | ごはん 油                             | チンゲン菜 コーン<br>たまねぎ 人参                       |
| 30 | 木 | ごはん<br>トマトソース<br>シュルマカロニサラダ          | 鶏肉のソテー<br>フレンチポテト<br>フルーツ缶詰(パイナップル)  | とりもも                                     | ごはん 油<br>砂糖<br>シュルマカロニサラダ         | たまねぎ コーン<br>人参                             |
| 31 | 金 | 🍁ごはん<br>ボイルウインナー<br>カラフルサラダ          | かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリー<br>フルーツ缶詰(マンゴー)   | ウインナー 煮し大豆 黄大豆<br>プロセスチーズ                | ごはん<br>油<br>かぼちゃコロッケ              | ブロッコリー コーン<br>人参<br>マンゴー詰<br>いんげん          |

## 🍁 季節の食材クイズコーナー 🍁

今月の給食では、秋の味覚がたくさん登場しています！

そこで、親子で楽しめる「食材クイズ」をご紹介します。

Q: 皮が紫色で、ホクホク甘い秋の野菜はなんでしょう？

①にんじん ②さつまいも ③だいこん

正解は...②さつまいも！

ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪予防にもぴったりです。

ぜひご家庭でも、秋の食材に触れてみてくださいね。

## 栄養成分(1カ月平均)

エネルギー 374kcal

タンパク質 11.6g

脂 質 12.1g

炭水化物 56.7g

塩 分 1.1g

