

めぐみ幼稚園献立表 2019年度10月

日付	献立	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちよよしを ととのえるもと	きいろのだべもの ちからのもと	
1日 (火)	ごはん			ごはん	
	とりにくのとまとに	だいず とりにく	たまねぎ とまと		
	きゃべつゆかりあえ		きゃべつ		
	みそしる		だいこん はくさい		
	おちゃ		ほうじちゃ		
	トマトには風邪を予防してくれる効果があります！				
2日 (水)	ごはん			ごはん	
	ぶたにくみそいため	ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん		
	きゅうりともやし のしおこんぶあえ	しおこんぶ	きゅうり もやし		
	おすいもの	とうふ あぶらあげ			
	ぶどう		ぶどう		
	おちゃ		げんまいちゃ		
10月のお誕生日は豚肉の味噌炒めでお祝いです☆					
3日 (木)	まんまるはん	きゅうにゅう たまご		こむぎこ ばたー	
	ようふうたまごやき	とうふ たまご	かぼちゃ たまねぎ		
	こーするーさらだ		きゃべつ にんじん		
	やさいすーぶ		はくさい ぶなしめじ		
	おちゃ		べにふうきこうちゃ		
	洋風玉子焼きはかぼちゃの甘みが引き立ちます♪				
4日 (金)	ごはん			ごはん	
	ひじきのにも	ひじき とりにく	にんじん ごぼう しいたけ		
	かむかむさらだ	しおこんぶ	きりぼしだいこん もやし にんじん		
	みそしる		たまねぎ	ぶ	
	おちゃ		ほうじちゃ		
	栄養豊富なひじきを煮物にしました。				
7日 (月)	けんちんうどん	あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	うどん	
	かみなりこんにやく	かつおぶし		こんにやく	
	あさづけ		きゃべつ にんじん		
	おちゃ		げんまいちゃ		
	野菜たっぷりけんちんうどんはやさしい味わいです♪				
	8日 (火)	とりにくのしおだれどん	とりにく	ねぎ たまねぎ きゃべつ	ごはん
こんさいさらだ			だいこん れんこん にんじん	ごま	
おすいもの		わかめ	ねぎ		
おちゃ			ほうじちゃ		
レンコンは葉からの空気の通り道として穴が空いています。					
9日 (水)		ごはん			ごはん
	すどり	とりにく	たまねぎ にんじん ひーまん しいたけ		
	にんじんと もやしのなむる		もやし にんじん	ごま	
	ちゅうかすーぶ		ちんげんさい えのき	ごま	
	おちゃ		げんまいちゃ		
	酢はお肉をやわらかくしてくれます！				
10日 (木)	かぼちゃけーき	たまご きゅうにゅう	かぼちゃ	こむぎこ ばたー ごま	
	旬のかぼちゃでケーキを作りました★				
11日 (金)	みずようかん			あんこ	
水ようかんはあんこたっぷりです！美味しいですよ！					
15日 (火)	ごはん			ごはん	
	いりとうふ	とうふ あぶらあげ たまご	にんじん ねぎ しいたけ		
	はくさいのりさらだ	のり	はくさい にんじん		
	みそしる		たまねぎ なめこ		
	おちゃ		ほうじちゃ		
	いり豆腐はごはんによく合う一品です☆				
16日 (水)	たんめん	ぶたにく	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	ちゅうかめん	
	じゃこわかめの すのもの	わかめ しらず	にんじん		
	あおりのこぶきいも	あおりのり	じゃがいも		
	おちゃ		げんまいちゃ		
	タンメンは野菜たっぷりですよ☆				
	17日 (木)	とりにくのあまからどん	とりにく	きゃべつ	ごはん ごま
だいこん ごまどれっしんぐさらだ			だいこん にんじん たまねぎ	ごま	
おすいもの			はくさい えのき		
おちゃ			ほうじちゃ		
甘辛のだれと鶏肉は相性抜群です◎					

日付	献立	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちよよしを ととのえるもと	きいろのだべもの ちからのもと
18日 (金)	ごはん			ごはん
	しろみさかなのたつたあげ	ほき		
	びーんずさらだ	いんげんまめ きんときまめ だいず		きゃべつ
	みそしる		もやし にんじん	
	おちゃ		げんまいちゃ	
	ビーンズサラダに含まれる大豆は「畑の肉」とも言われています。			
21日 (月)	ごはん			ごはん
	ぶたのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ	
	むしきゃべつ		きゃべつ	
	おからさらだ	おから	たまねぎ にんじん	まよねーず
	おすいもの		しいたけ ねぎ	
	おちゃ		ほうじちゃ	
豚の生姜焼きはおかずの大定番ですね！				
23日 (水)	ごはん			ごはん
	ちりこんかん	だいず とりにく	たまねぎ にんじん とまと	
	もやしのおかかあえ	かつおぶし	もやし にんじん	
	おにおんすーぶ		たまねぎ にんじん	
	おちゃ		げんまいちゃ	
	オニオンスープは玉ねぎの甘みが体にしみわたります♪			
24日 (木)	ごはん			ごはん
	ちぎんかつ	とりにく たまご		こむぎこ ばんこ
	〜てりやき〜すーず〜			
	わふうだいこんさらだ		だいこん にんじん かりわれ	
	わかめすーぶ	わかめ	ねぎ	ごま
	おちゃ		ほうじちゃ	
みんな大好きチキンカツに照焼きソースをかけました！				
25日 (金)	ごはん			ごはん
	さつまいもと きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ とりにく	きりぼしだいこん にんじん	さつまいも
	こんにやくのみそいため	こんにやく		
	おすいもの	とうふ あぶらあげ		
	おちゃ		げんまいちゃ	
	切り干し大根にはカルシウムがたくさん含まれています★			
28日 (月)	ごはん			ごはん
	はっほうさい	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん さやえんどう ぶなしめじ えのき きくらげ	
	ぶどうまめ	だいず		
	ちゅうかすーぶ		ちんげんさい えのき	ごま
	おちゃ		ほうじちゃ	
	真だくさんの八宝菜は栄養満点ですよ♪			
29日 (火)	ごまはん	きゅうにゅう たまご		こむぎこ ばたー ごま
	こうやどうふのみそぐらたん	こうやどうふ とりにく ちーず	たまねぎ ひーまん	まからに
	ちゃきんしほり			さつまいも
	ふれんちさらだ		きゃべつ にんじん たまねぎ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう		
	今日はさつまいもで茶巾絞りを作りますよ。			
30日 (水)	ごはん			ごはん
	さけのしおやき	さけ		
	きゃべつつにびたし	あぶらあげ	きゃべつ	
	みそしる		にんじん えのき	
	おちゃ		げんまいちゃ	
	秋の鮭は脂がのって絶品ですよ☆			
31日 (木)	とまとらいず		たまねぎ にんじん ひーまん とまと	ごはん
	とりのからあげ	とりにく	ぶなしめじ	
	かぼちゃさらだ		かぼちゃ たまねぎ かりわれ	まよねーず
	やさいすーぶ		たまねぎ にんじん	
	おちゃ		ほうじちゃ	
	トマトライスとかぼちゃサラダでハロウィンメニューにしました♪			

※ パン粉には小麦・大豆が含まれています。

揚げ物の揚げ油ですが、調理工程の関係で
今月は小麦・卵を使用した2番油で揚げています。

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園



2019年度 10月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他	
	小麦粉	乳製品	卵	豚肉	生くだもの
2(水)				豚肉味噌炒め	ぶどう
3(木)	まん丸パン	まん丸パン	まん丸パン 洋風玉子焼き		
4(金)	汁の具(焼き麩)				
7(月)	うどん				
10(木)	かぼちゃケーキ	かぼちゃケーキ	かぼちゃケーキ		
15(火)			炒り豆腐		
16(水)	タンメン			タンメン	
21(月)			おからサラダ	豚の生姜焼き	
24(木)	チキンカツ		チキンカツ		
28(月)				八宝菜	
29(火)	ごまパン 高野豆腐の味噌グラタン	ごまパン 高野豆腐の味噌グラタン 牛乳	ごまパン		
31(木)			南瓜サラダ		

※「パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※今月はナッツ・くるみを含む食品は提供いたしません。
 ※複数のアレルギーを持っている子には、個々に応じたものを提供いたします。
 ※アレルギーをもっている子の揚げ物は別油で揚げています。

☆小麦除去の補足

- 3(木) : まん丸パンの代替品をご持参ください。
- 4(金) : 麩抜き味噌汁を提供します。
- 7(月) : うどんの代替品をご持参ください。
- 10(木) : 米粉のかぼちゃケーキを提供します。
- 16(水) : 中華めんの代替品をご持参ください。
- 24(木) : 胡麻衣のチキンカツを提供します。
- 29(火) : ごまパンの代替品をご持参ください。
: マカロニ抜き高野豆腐の味噌グラタンを提供します。

☆乳製品除去の補足

- 3(木) : まん丸パンの代替品をご持参ください。
- 10(木) : 乳抜きのかぼちゃケーキを提供します。
- 29(火) : ごまパンの代替品をご持参ください。
: チーズ抜き高野豆腐の味噌グラタンを提供します。
: 牛乳のかわりにお茶を提供します。

☆卵除去の補足

- 3(木) : まん丸パンの代替品をご持参ください。
: 野菜の炒め物を提供します。
- 10(木) : 卵抜きのかぼちゃケーキを提供します。
- 15(火) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
- 21(月) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
- 24(木) : 卵抜きチキンカツを提供します。
- 29(火) : ごまパンの代替品をご持参ください。
- 31(木) : マヨネーズ抜きの南瓜サラダを提供します。

☆豚肉除去の補足

- 2(水) : 鶏肉の味噌炒めを提供します。
- 16(水) : 鶏肉のタンメンを提供します。
- 21(月) : 鶏肉の生姜焼きを提供します。
- 28(月) : 鶏肉の八宝菜を提供します。

☆生くだもの除去の補足

- 2(水) : ぶどうの代替品をご持参ください。

揚げ物の揚げ油ですが、調理工程の関係で
 今月は小麦・卵を使用した2番油で揚げていま
 す。
 アレルギー物質が含まれている揚げ油不可の
 小麦・卵除去の子は1番油の小麦・卵除去対応
 のものを提供します。

