


めぐみ幼稚園献立表 2018年度10月

日付	献立	材料
1日 (月)	とりそぼろあんかけうどん	うどん たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ とりにく
	きゃべつゆかりあえ	きゃべつ
	おからのにも	いとこんにゃく おから にんじん ごぼう
	おちゃ	げんまいちや
	優しい味付けでそぼろ餡をつくりました!!	
2日 (火)	ごはん	ごはん
	こうやとうふのみそに	こうやとうふ たまねぎ しいたけ わかめ
	はくさいのつけもの	はくさい にんじん
	おすいもの	とうふ もやし
	おちゃ	ほうじちや
高野豆腐にはしっかり味噌味がしみこんでいます。		
★ 3日 (水)	ごはん	ごはん
	とりにくのあまからに	ごま たまねぎ きゃべつ ぶなしめじ とりにく
	わかめのすのもの	にんじん きゅうり
	みそしる	たまねぎ じゃがいも
	おれんじ	おれんじ
	おちゃ	げんまいちや
	特製の甘辛ソースが鶏肉によく合います◎	
4日 (木)	ごはん	ごはん
	さつまいもときりほしだいこんのもの	さつまいも あぶらあげ きりほしだいこん にんじん とりにく
	はくさいさらだ	ごま はくさい にんじん かいわれ
	みそしる	あぶらあげ わかめ
	おちゃ	ほうじちや
	さつまいもと切干大根の煮物は、秋の味覚「さつまいも」が主役です★	
5日 (金)	はいがぼん	こむぎこ はいが きゅうにゅう ばたー たまご
	とりにくのとまとに	だいず たまねぎ とまと とりにく
	ふれんちさらだ	きゃべつ にんじん たまねぎ
	おにおんすーぶ	たまねぎ にんじん
	おちゃ	バにぶうきこうちや
	鶏肉をトマトソースでじっくり煮込みました。	
9日 (火)	ごはん	ごはん
	とりにくとはくさいのべっこうに	はくさい だいこん とりにく
	きりほしだいこんのおひたし	きりほしだいこん ねぎ
	みそしる	きゃべつ たまねぎ
	おちゃ	げんまいちや
	べっこう煮とは醤油と砂糖を使って照りを出した煮物のことです。	
10日 (水)	ごはん	ごはん
	ちゃぶちやえ	しらたき たまねぎ にんじん いら ぶたにく
	きゃべつとにんじんのさらだ	きゃべつ にんじん
	わかめすーぶ	ごま ねぎ わかめ
	おちゃ	ほうじちや
	めぐみのチャプチェは春雨の代わりに、しらたきを使っています。	
11日 (木)	こめこのこあけーき	こめこ とうにゅう ここあ
	こめこのケーキはしっかりとっていて美味しいですよ。	
12日 (金)	とうにゅうぶりん	とうにゅう
	豆乳のやさしい甘さがめくみらしい味わいです。	
15日 (月)	ごはん	ごはん
	ぶたにくのぶるこぎういためもの	たまねぎ にんじん もやし いら
	にんじんのなむる	にんじん
	ちゅうかすーぶ	ごま ちんげんさい えのき
	おちゃ	げんまいちや
	フルコギは韓国の料理で、フルは「火」コギは「肉」の意味ですよ。	
16日 (火)	さつまいもごはん	さつまいも ごはん
	ごもくとうふ	とうふ きゃべつ にんじん しいたけ とりにく
	かむかむさらだ	きりほしだいこん きゃべつ にんじん しおこんぶ
	おすいもの	しいたけ もやし
	おちゃ	ほうじちや
	ほんのり塩味のごはんが、さつまいもの甘味を引き立てます。	
17日 (水)	ごはん	ごはん
	ひじきとにんじんのたまごやき	とうふ たまねぎ にんじん ひじき たまご
	こんにゃくのあまからいため	こんにゃく
	みそしる	あぶらあげ きゃべつ
	おちゃ	げんまいちや
	ふっくら焼いた玉子焼きにはたくさん野菜が入っていますよ。	


日付	献立	材料
18日 (木)	ろーるぼん	こむぎこ ばたー たまご
	ちきんかつ	こむぎこ ばんこ とりにく たまご
	ばーべきゅーそーす	
	こーるすろーさらだ	きゃべつ にんじん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
人気のチキンカツは一つ一つ手作りです。		
19日 (金)	ごはん	ごはん
	さばのしおやき	さば
	きゃべつのにびたし	あぶらあげ きゃべつ
	みそしる	たまねぎ わかめ
	おちゃ	ほうじちや
	鯖には頭を良くする栄養素が含まれていますよ。	
22日 (月)	ごはん	ごはん
	いりとうふ	とうふ あぶらあげ にんじん ねぎ しいたけ たまご
	もやしのうめあえ	もやし にんじん ねりうめ
	おすいもの	きゃべつ にんじん
	おちゃ	げんまいちや
	沖繩では「いりとうふ」を「チャンブルー」とも呼びますよ。	
23日 (火)	みるくぼん	こむぎこ きゅうにゅう たまご ばたー
	ちりこんかん	だいず たまねぎ にんじん とまと とりにく
	こふきいも	じゃがいも
	おさいすーぶ	はくさい ぶなしめじ
	おちゃ	ほうじちや
	チリコンカンアメリカの国民食の1つです。	
24日 (火)	とりにくのしおだれどん	ごはん ねぎ たまねぎ きゃべつ とりにく
	おからさらだ	おから たまねぎ にんじん まよねーす
	みそしる	あぶらあげ たまねぎ
	おちゃ	げんまいちや
	さっぱり塩ダレでご飯がすすみます。	
25日 (木)	たんめん	ちゅうかめん きゃべつ もやし にんじん
	あおなとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ あおな
	だいこんごまどれっしんぐさらだ	ごま だいこん にんじん たまねぎ
	おちゃ	ほうじちや
	タンメンには野菜がたっぷり入って栄養満点です。	
26日 (金)	ごはん	ごはん
	しろみさかなのたつたあげ	ほし
	しらたきのごまみそいため	しらたき ごま たまねぎ
	おすいもの	ぶ にんじん
	おちゃ	げんまいちや
	かりっとシューシーに揚がっていますよ。召し上がれ☆	
29日 (月)	ごはん	ごはん
	じゃがいものかれーそぼろに	じゃがいも たまねぎ さやいんげん とりにく
	かみなりこんにゃく	こんにゃく かつおぶし
	やさいすーぶ	たまねぎ にんじん
	おちゃ	ほうじちや
	じゃがいもをカレー味でスパイシーに煮込みました。	
30日 (火)	ごはん	ごはん
	こうやとうふのもの	こうやとうふ にんじん しいたけ
	わふうだいこんさらだ	だいこん にんじん かいわれ
	みそしる	もやし わかめ
	おちゃ	げんまいちや
	高野豆腐がだしを吸って美味しさを増しています♪	
31日 (水)	とまとらいす	ごはん とりにく
	かぼちゃさらだ	たまねぎ にんじん びーまん とまと ぶなしめじ
	やさいすーぶ	きゃべつ にんじん
	おちゃ	ほうじちや
	「ハロウィン」にちなんで、南瓜サラダを用意しましたよ★	

*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

※ パン粉には小麦・大豆が含まれています。



ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください!
☆ kyusyoku@megumi.cc



2018年度 10月アレルギー食材使用表

表示 日付	特定原材料			その他			
	小麦粉	乳製品	卵	豚肉	玉ねぎ・ねぎ・にら	ごま	生くだもの/もやし
1(月)	うどん				鶏そぼろあんかけうどん		
3(水)						鶏肉の甘辛煮	オレンジ
4(木)						白菜サラダ	
5(金)	胚芽パン	胚芽パン	胚芽パン			フレンチサラダ	
9(火)						切干大根のお浸し	
10(水)				チャブチェ	チャブチェ わかめスープ	わかめスープ	
15(月)				豚肉のブルコギ風炒め物	豚肉のブルコギ風炒め物	中華スープ	
17(水)			ひじきと人参の玉子焼き				
18(木)	ロールパン チキンカツ	ロールパン 牛乳	ロールパン チキンカツ				
22(月)			炒り豆腐		炒り豆腐		もやしの梅和え
23(火)	ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン				
24(水)			おからサラダ		鶏肉の塩ダレ丼 おからサラダ		
25(木)	タンメン			タンメン	タンメン 大根胡麻ドレッシングサラダ	大根胡麻ドレッシングサラダ	
26(金)	汁の具(焼き麩)					白滝の胡麻味噌炒め	
31(水)			南瓜サラダ		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。
 ※揚げ物の油は1番油で揚げています。
 ※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

1日(月) : うどんの代替品をご持参下さい。
 5日(金) : 胚芽パンの代替品をご持参下さい。
 18日(木) : ロールパンの代替品をご持参下さい。
 : 小麦抜きチキンカツを提供します。
 23日(火) : ミルクパンの代替品をご持参下さい。
 25日(木) : 中華麺の代替品をご持参下さい。
 26日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。

★乳製品除去の補足

5日(金) : 胚芽パンの代替品をご持参ください。
 18日(木) : 牛乳のかわりにお茶を提供します。
 : ロールパンの代替品をご持参ください。
 23日(火) : ミルクパンの代替品をご持参ください。

★卵除去の補足

5日(金) : 胚芽パンの代替品をご持参ください。
 17日(水) : ひじきと人参の炒め物を提供します。
 18日(木) : ロールパンの代替品をご持参ください。
 : 卵抜きチキンカツを提供します。
 22日(月) : 卵抜き炒り豆腐を提供します。
 23日(火) : ミルクパンの代替品をご持参ください。
 24日(水) : マヨネーズ抜きのおからサラダを提供します。
 31日(水) : マヨネーズ抜き南瓜サラダを提供します。

★豚肉除去の補足

10日(水) : 鶏肉のチャブチェを提供します。
 15日(月) : 鶏肉のブルコギ風炒め物を提供します。
 25日(木) : 鶏肉のタンメンを提供します。

★玉ねぎ・ねぎ・にら除去の補足

1日(月) : ねぎ抜き鶏そぼろあんかけうどんを提供します。
 5日(金) : 玉ねぎ抜きフレンチサラダを提供します。
 9日(火) : ねぎ抜き切干大根のお浸しを提供します。
 10日(水) : にら抜きチャブチェを提供します。
 : ねぎ抜きのわかめスープを提供します。
 15日(月) : にら抜き豚肉のブルコギ風炒め物を提供します。
 22日(月) : ねぎ抜き炒り豆腐を提供します。
 24日(水) : ねぎ抜き鶏肉の塩ダレ丼を提供します。
 : 玉ねぎ抜きおからサラダを提供します。
 25日(木) : ねぎ抜きタンメンを提供します。
 : 玉ねぎ抜き大根胡麻ドレッシングサラダを提供します。
 31日(水) : 玉ねぎ抜き南瓜サラダを提供します。

★ごま除去の補足

3日(水) : ごま抜き鶏肉の甘辛煮を提供します。
 4日(木) : ごま抜き白菜サラダを提供します。
 10日(水) : ごま抜きのわかめスープを提供します。
 15日(月) : ごま抜きの中華スープを提供します。
 25日(木) : ごま抜き大根ドレッシングサラダを提供します。
 26日(金) : ごま抜きの白滝の味噌炒めを提供します。

★もやし除去の補足

22日(月) : もやし抜き梅和えを提供します。

★生くだもの除去の補足

3日(水) : オレンジの代替品をご持参ください。