



平成27年9月 きゅうしょくだより（幼稚園）

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あか	おもにからだをつくるもとになる	みどり	おもにからだのちようしをととのえるもとになる
3	木	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのなんばんづけ もやしとこまつなのナムル ビーフスープ	パン	ピーフン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ホキ	たまねぎ	はくさい にんじん ねぎ こまつな もやし
4	金	なつやさいかレー ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) キャベツのごますあえ れいとみかん	ごはん	じゃがいも こむぎこ あぶら しろごま パンこ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ	トマト なす もやし かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ にんじん みかん
7	月	ぶたピリどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ももゼリー	ごはん	しろごま さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく たまご	にんじん	たまねぎ さやいんげん ほししいたけ ねぎ ごぼう もも はくさいキムチ いとこんにゃく もやし
8	火	やきそば ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) ◆チンゲンサイのじゃこあえ	ちゅうかめん	あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし あおのり しらすほし みそ	キャベツ	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ にら にんにく しょうが
9	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース ◆こまつなとごぼうのごまあえ じゃがいもみそしる	ごはん	じゃがいも でんぶん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう	わかめ あぶらあげ みそ とりにく	えのきたけ	たまねぎ にんじん ねぎ レモン こまつな ごぼう もやし
10	木	こくとうパン ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ もやしのカレーいため ワンタンスープ	パン	くろざとう あぶら ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ	にんじん もやし えのきたけ ねぎ ピーマン あかピーマン
11	金	ごはん ぎゅうにゅう きよほう かぼちゃのそぼろあんかけ ◆たくあんのおかかあえ ばちじる	ごはん	そうめんパチ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう	あぶらあげ とりにく かつおぶし	たまねぎ	にんじん ねぎ きよほう ほししいたけ かぼちゃ こまつな しょうが たくあん もやし
14	月	パン ぎゅうにゅう ほしのコロッケ ミネストローネ ほうれんそうとツナのソテー	パン	じゃがいも でんぶん マカロニ さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう	ベーコン だいす ツナ とりにく ぶたにく	たまねぎ	にんじん セロリー さやいんげん トマト ほうれんそう キャベツ
15	火	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こぶきいも チンゲンサイのスープ	パン	じゃがいも パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ぶたにく	はくさい	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが グリンピース たまねぎ マッシュルーム パセリ
16	水	なめし ぎゅうにゅう ゴーヤのかきあげ ばんさんすう けんちんじる	ごはん	こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう	とうふ とりにく ちくわ チキンハム たまご	あおな	だいこん きゅうり にんじん しめじ ねぎ ごぼう にがり たまねぎ もやし こんにゃく
17	木	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー かぼちゃサラダ とりにくのマーマレードに	ナン	あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにく だいす ポークハム とりにく	たまねぎ	にんじん にんにく グリンピース しょうが きゅうり みかん オレンジ かぼちゃ
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき キャベツのうめこんぶあえ かきたまじる	ごはん	でんぶん マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう	たまご とうふ あぶらあげ こんぶ さけ みそ	たまねぎ	にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン あかピーマン うめほし キャベツ きゅうり にんじん
24	木	スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ さんしょくあえ	スパゲティ	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう	ぶたにく チキンハム こもちししゃも あおのり かつおぶし	たまねぎ	にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな はくさい
25	金	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる おつきみゼリー	ごはん	さつまいも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく たまご みそ	ごぼう	にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ さやいんげん しょうが なし
28	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのかつおあえ マーボーとうふ	ごはん	さとう あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あかみそ かつおぶし とりにく	ねぶかねぎ	しょうが にんにく にら チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ キャベツ
29	火	パン ぎゅうにゅう サンプルーン ウイナーのケチャップソース キャベツのツナあえ クリームシチュー	パン	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ポークウイナー ツナ	たまねぎ	にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース コーン チンゲンサイ プルーン
30	水	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり さばのしょうがに すましじる ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん	やきふ さとう マヨネーズ しろごま	ぎゅうにゅう	とうふ かまぼこ わかめ あじつけのり さば ポークハム	たまねぎ	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう キャベツ