



平成27年10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	こんだてめい	き	おもにエネルギーのも とになる	あ	おもにからだをつくる もとになる	み	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる
1	木	やきそば ぎゅうにゅう むしシューマイ (2こ) ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり しらすぼし	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ はくさい たまねぎ しょうが			
2	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそしょうがやき キャベツのごまあえ いものこじる	ごはん さといも さとう しろごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ぶたにく みそ	だいこん つきこんやく ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな			
5	月							
6	火							
7	水	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう たまごのてりに ばんさんすう なし	ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ だいず たまご チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし なし			
8	木	さつまいもパン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース スパゲティのソテー コンソメスープ ブルーベリー	パン さつまいも じゃがいも スパゲティ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	キャベツ にんじん もやし パセリ たまねぎ ピーマン トマト にんにく チンゲンサイ コーン ブルーベリー			
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやきふう かんぴょうのたまごとし ゆほのすましじる	ごはん い でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ゆば さんま とりにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが ねぶかねぎ かんぴょう しいたけ			
13	火	パン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース きりほしだいこんのいためナムル ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ えのきたけ しょうが にんにく レモン りんご きりほしだいこん ねぶかねぎ いら			
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに こまつなのおひたし とんじる ぶりかけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ちくわ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん こんにやく たけのこ もやし さやいんげん こまつな あおな かほちゃ			
15	木	パン ぎゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース こふきいも かほちゃのポターージュ	パン じゃがいも バター でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	かほちゃ たまねぎ にんじん パセリ			
16	金	なめし ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ むさしじる くろまめのだまめ みかんゼリー	ごはん こむぎこ そうめんパチ さといも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし みそ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが にんにく えだまめ みかん あおな			
19	月	くりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり ほうれんそうのおひたし そうめんじる	ごはん くり あぶら そうめん さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし			
20	火	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースかけ ◆ごほうサラダ チンゲンサイのスープ	パン くろざとう でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ポークハム みそ	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが みかん オレンジ ごほう きゅうり コーン			
21	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう キャベツのツナあえ ぶたもやしスープ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とりにく ツナ	もやし キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ			
22	木	パン ぎゅうにゅう チョコマーガリン さけのオイルやき キャベツとハムのごまあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも マヨネーズ しろごま チョコマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チキンハム	にんじん たまねぎ セロリ パセリ しいたけ キャベツ こまつな			
23	金	ピピンバ ぎゅうにゅう はるさめスープ いちごヨーグルト	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ポークハム わかめ ぎゅうにく たまご	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさいキムチ いちご			
26	月	パン ぎゅうにゅう ささみフライ もやしとハムのソテー ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ こむぎでんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト もやし ほうれんそう			
27	火	パン ぎゅうにゅう かほちゃクロック もやしのカレーいため コーンポターージュ	パン じゃがいも あぶら でんぷん パンこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コーン にんじん パセリ かほちゃ もやし たまねぎ ピーマン			
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ◆たくあんのおかかあえ すましじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さば みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ たくあん もやし こまつな			
29	木	パン ぎゅうにゅう ハロウィンデザート にこみハンバーグ はくさいスープ おんやさいサラダ (ドレッシング)	パン さとう パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ とうにゅう	はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム グリンピース キャベツ フロccoliー あかピーマン コーン かほちゃ トマト			
30	金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり とりにくのゆずかあえ こまつなのごまあえ とうふじる	ごはん でんぷん あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく あじつけのり	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゆず こまつな はくさい			