



平成27年11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
2	月	ごはん きゅうにゅう ミンチカツ(ソース) かぼちゃサラダ こんさいのごまじる	ごはん ごま でんぶん あぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ さとう	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりレバー みそ ポークハム とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ たまねぎ きゅうり しめじ			
4	水	きのこのカレーライス きゅうにゅう キャベツとウインナーのたまごいため ビーフンサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ビーフン マヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー たまご ポークハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり まいたけ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ ピーマン コーン			
5	木	こくとうパン きゅうにゅう とりにくとさつまいものかわりみそいため もやしとこまつなのナムル ちゅうかスープ	パン くらざとう ごまあぶら でんぶん あぶら アーモンド さつまいも さとう ごま	きゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン こまつな もやし			
6	金	ごはん きゅうにゅう さばのみそに ◆きんぴらごぼう ゆばのすましじる あじつけのり	ごはん ふ さとう ごま あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう ゆば さば ぶたにく ちくわ くきわかめ のり あかみそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく			
9	月	パン きゅうにゅう りんごジャム しろみざかなのポテチやき ほうれんそうとハムのごまあえ だいこんのスープ	パン じゃがいも バター ごま さとう ジャム	きゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ チキンハム	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ しめじ さやいんげん しょうが りんご にんにく パセリ ほうれんそう			
10	火	パン きゅうにゅう とりにくのレモンソース さんしょくごまあえ ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま	きゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト レモン キャベツ ほうれんそう コーン			
11	水	むぎごはん きゅうにゅう ◆ちくぜんに はくさいのおひたし さつまじる りんご	むぎごはん じゃがいも さつまいも さとう あぶら	きゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ かつおぶし みそ とりにく	だいこん えのきたけ ねぎ はくさい れんこん にんじん こんにゃく りんご さやいんげん たけのこ ほうれんそう			
12	木	やきそば きゅうにゅう むしシューマイ(2こ) だいこんのツナあえ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう パンこ でんぶん こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり ツナ	キャベツ にんじん もやし ねぎ だいこん こまつな たまねぎ しょうが			
13	金	おやこどんぶり きゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) ◆こまつなのじゃこあえ	ごはん さとう こむぎこ あぶら	きゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ちくわ あおのり しらすほし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし			
16	月	なめし きゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに はくさいのあますあえ とうふじる	ごはん さといも さとう でんぶん あぶら	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ やさいてん みそ とりにく チキンハム	あおな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん ゆず さやいんげん しょうが はくさい			
17	火	パン きゅうにゅう ほしのコロケ ビーフンスープ ◆こまつなとごぼうのごまあえ	パン ビーフン こむぎこ あぶら じゃがいも でんぶん ごま さとう パンこ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ごぼう こまつな もやし			
18	水	ごはん きゅうにゅう さんまのしょうがに ◆かわりだいがくいも だいこんのみそじる みかん	ごはん さつまいも さとう でんぶん ごま あぶら	きゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ ひよこまめ みそ さんま しらすほし	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ みかん しょうが			
19	木	パン きゅうにゅう とりにくのマーマレードに さんしょくあえ コーンポタージュ	パン じゃがいも さとう マーマレード	きゅうにゅう とりにく かつおぶし	コーン にんじん パセリ なつみかん みかん こまつな はくさい にんじん オレンジ にんにく			
20	金	ごはん きゅうにゅう ◆かみかみいも さけのチャンチャンやき ほうれんそうのおひたし ばちじる	ごはん そうめんパチ さとう さつまいも あぶら バター	きゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン しょうが ほうれんそう もやし			
24	火	パン ジョア(ストロベリー) にこみハンバーグ コンソメスープ チンゲンサイのかつおあえ	パン さとう パンこ でんぶん	ジョア ぶたにく かつおぶし とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース チンゲンサイ パセリ にんじん キャベツ はくさい いちご			
25	水	ごはん きゅうにゅう オムレツのあますあんかけ ワンタンスープ おんやさいサラダ(ドレッシング)	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	きゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん もやし プロックリー えのきたけ ねぎ コーン あおピーマン あかピーマン キャベツ			
26	木	アップルパン きゅうにゅう おこのみやき ばんさんすう わかめスープ	パン はるさめ さとう ごまあぶら やまいも こむぎこ あぶら でんぶん	きゅうにゅう とうふ あおのり とりにく わかめ たまご チキンハム ぶたにく いか かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ べにしょうが ねぎ りんご もやし			
27	金	ぶたピリどん きゅうにゅう はるさめスープ やきプリン	ごはん はるさめ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	きゅうにゅう わかめ ポークハム ぶたにく たまご プリン	もやし にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ ごぼう さやいんげん はくさいキムチ いとこんにゃく			
30	月	パン きゅうにゅう ホキのレモンソース ◆ごぼうサラダ じゃがいものスープ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ジャム	きゅうにゅう ベーコン ポークハム みそ ホキ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ ごぼう きゅうり いちご レモン コーン			