



平成27年12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 もとなる | み ど り | おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる |
|----|-----|--|--|---|--------|---|-------------|---------------------------|
| 1 | 火 | やきそば きゅうにゅう えびのチリソース ◆チンゲンサイのじゃこあえ | ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり えび しらすほし | | キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ チンゲンサイ | | |
| 2 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロック はくさいのあますあえ とんじる | ごはん さといも あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム | | だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ はくさい ゆず | | |
| 3 | 木 | チーズパン ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき ◆れんこんサラダ はくさいのスープ | パン マヨネーズ | ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく なまあげ とりにく ちくわ | | はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが れんこん きゅうり | | |
| 4 | 金 | カレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ (2こ) さんしょくあえ キウイフルーツ | ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ でんぶん こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし | | たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな はくさい キウイフルーツ | | |
| 7 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ (2こ) すき焼きふう チンゲンサイのかつおあえ | ごはん さとう ぶ あぶら パンこ こむぎこ こめこ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうぶ いか かつおぶし | | いとこんにゃく はくさい にんじん ねぎ えのきたけ しゅんぎく チンゲンサイ もやし | | |
| 8 | 火 | ピタパン ぎゅうにゅう チリコンカン ちゅうかスープ キャベツとツナのソテー | ピタパン あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく てぼう ツナ | | もやし ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン こまつな | | |
| 9 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに にびたし だいこんのみそしる あじつけのり | ごはん さとう | ぎゅうにゅう あじつけのり とうぶ わかめ あぶらあげ みそ さば かつおぶし | | だいこん にんじん ねぎ えのきたけ しょうが ほうれんそう もやし | | |
| 10 | 木 | パン ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ もやしとこまつなのナムル ビーフンスープ | パン ビーフン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とうぶ たまご | | たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう ピーマン あかピーマン こまつな もやし | | |
| 11 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ コーンとたまごのスープ おんやさいサラダ (ドレッシング) | ごはん でんぶん さとう パンこ あぶら | ぎゅうにゅう たまご チキンハム とりにく ぶたにく | | コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ マッシュルーム グリンピース フロッコリー キャベツ カリフラワー あかピーマン | | |
| 14 | 月 | パン ぎゅうにゅう しろみざかなのピザソースやき ◆ごぼうのマヨネーズソテー コンソメスープ | パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ チーズ | | はくさい にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム ピーマン トマト ごぼう キャベツ | | |
| 15 | 火 | パン ぎゅうにゅう いちごジャム とりにくとキャベツのトマトに スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ | パン オリーブオイル スパゲティ あぶら ジャム | ぎゅうにゅう ぶたにく とうぶ とりにく だいたず ベーコン | | はくさい ほししいたけ チンゲンサイ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にんにく トマト ピーマン コーン いちご | | |
| 16 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ こまつなごまあえ カレーにくじゃが | ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん こめこ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく やさいてん ハタハタ | | たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな はくさい | | |
| 17 | 木 | きなこパン ぎゅうにゅう にくだんごのソースに (3こ) だいこんのツナあえ かぶのスープ | パン あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく ツナ ぶたにく | | かぶ はくさい にんじん たまねぎ パセリ だいこん ほうれんそう | | |
| 18 | 金 | そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる みかん | ごはん さつまいも さといも さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく たまご | | にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん しょうが みかん | | |
| 21 | 月 | げんりょうごはん ぎゅうにゅう とりにくのさつぱりに さんしょくごまあえ コーンポタージュ クリスマスケーキ | ごはん じゃがいも さとう ごま こめこ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう | | コーン にんじん パセリ しょうが にんにく はくさい ほうれんそう いちご | | |