



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 ピーフンスープ	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 れいとうみかん	ごはん ジャがいも 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すあえ ジャがいものみそしる	ごはん ジャがいも 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 くらざとう 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 ジャがいも 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 ジャがいも 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 ジャがいも	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			