



平成28年2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	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	月	パン きゅうにゅう かぶのスープ とりにくのオレンジソースかけ スパゲティのケチャップいため	パン でんぷん スパゲティ あぶら さとう		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		かぶ キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ みかん なつみかん オレンジ ピーマン	
2	火	こくとうパン きゅうにゅう とりにくのさっぱり さんしょくごまあえ クリームシチュー	パン くるぎとう じゃがいも さとう ごま		ぎゅうにゅう ふたにく チーズ とりにく		たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが こまつな キャベツ コーン	
3	水	ごはん きゅうにゅう いわしのいそべフライ ひじきのあぶらいため だいごんのみそしる ◆せつぶんまめ	ごはん あぶら さとう パンこ ごま でんぷん		ぎゅうにゅう だいす みそ とうふ あぶらあげ あおさ いわし ひじき ベーコン		だいごん にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	
4	木	パン きゅうにゅう パンネのピザソースやき こまつなごまあえ はくさいスープ	パン パンネ あぶら さとう ごま		ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ チーズ		はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム こまつな もやし	
5	金	ごはん きゅうにゅう だいすのふくろに だいごんのツナあえ みそにくじゃが	ごはん でんぷん じゃがいも いとこんにゃく さとう あぶら ごまあぶら		ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ だいす ツナ		たまねぎ にんじん さやいんげん だいごん ほうれんそう	
8	月	ごはん きゅうにゅう かんこくのり むしシュマイ(2こ) わかめスープ キャベツとふたにくのみそいため	ごはん さとう あぶら ごまあぶら パンこ でんぷん こむぎこ		ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ふたにく みそ のり		たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ しめじ にんにく しょうが	
9	火	やきそば きゅうにゅう わかさぎのてんぷら やさいサラダ(ドレッシング)	ちゅうかめん あぶら チキンハム こむぎこ さとう		ぎゅうにゅう ふたにく あおのり わかさぎ たまご		キャベツ にんじん もやし ねぎ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ トマト	
10	水	カレーライス きゅうにゅう ◆いかのあまに ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま		ぎゅうにゅう ふたにく いか		たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ごぼう キャベツ	
12	金	ごはん きゅうにゅう さばのみそに ◆れんこんのきんぴら かすじる	ごはん さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま		ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ あかみそ さば やさいてん くきわかめ		だいごん にんじん ねぎ れんこん さやいんげん	
15	月	パン きゅうにゅう チョコマーガリン ハートのコロッケ もやしのカレーいため チンゲンサイのスープ	パン チョコマーガリン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン		はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが もやし たまねぎ ピーマン	
16	火	パン きゅうにゅう ホキのレモンソース ワンタンスープ ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン ワンタン ごまあぶら でんぷん あぶら さとう		ぎゅうにゅう ふたにく ホキ しらすほし		たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ レモン パセリ チンゲンサイ	
17	水	ごはん きゅうにゅう ◆ちくぜんに ほうれんそうのにびたし とんじる	ごはん こんにゃく さといも さとう あぶら		ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ とりにく ちくわ かつお		だいごん にんじん えのきたけ ねぎ れんこん さやいんげん たけのこ ほうれんそう もやし	
18	木	アップルパン きゅうにゅう アメリカンドッグ みずなのツナあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん		ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく		にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ みずな もやし りんご	
19	金	ふたピリどん きゅうにゅう はるさめスープ ◆りんご	ごはん でんぷん はるさめ いとこんにゃく ごま さとう ごまあぶら		ぎゅうにゅう ポークハム わかめ ふたにく たまご		もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ ごぼう はくさいキムチ さやいんげん りんご	
22	月	わかめごはん きゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき ◆たくあんのおかかあえ ゆばのすましじる	ごはん ふ マヨネーズ		ぎゅうにゅう わかめ ゆば さけ みそ かつお		にんじん たまねぎ しめじ ねぎ コーン たくあん もやし こまつな	
23	火	パン きゅうにゅう オムレツのあますあんかけ もやしとこまつなのナムル ちゅうかスープ	パン さとう でんぷん ごま ごまあぶら		ぎゅうにゅう とりにく たまご		もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ピーマン あかピーマン こまつな	
24	水	ごはん きゅうにゅう とりにくのゆずかあえ とうふじる はくさいとちくわのおびたし	ごはん でんぷん あぶら さとう		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく ちくわ かつお		たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ゆず ほうれんそう はくさい	
25	木	パン きゅうにゅう にこみハンバーグ ◆れんこんサラダ コンソメスープ	パン さとう マヨネーズ パンこ でんぷん		ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ とりにく		たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ マッシュルーム グリンピース れんこん きゅうり	
26	金	ごはん きゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) ばんさんすう マーボーとうふ	ごはん こめこ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら		ぎゅうにゅう とうふ ふたにく あかみそ チキンハム		ねぶかねぎ しょうが にんにく にら にんじん キャベツ もやし	
29	月	パン きゅうにゅう とりにくのマーマレードに チンゲンサイのかつおあえ コーンポタージュ	パン じゃがいも		ぎゅうにゅう とりにく かつお		コーン にんじん パセリ みかん なつみかん オレンジ にんにく チンゲンサイ もやし	