



平成28年3月 きゅうしょくだより (幼稚園)

◆:よくかんで食べよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひょうび	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のとなる	みどり おもにからだのちょうしをととのえるものとなる
1 火	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 ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ ピーマン あかピーマン
2 水	ちらしずし(たまご・きざみのり) ぎゅうにゅう なのはなあえ とんじる ひなあられ	ごはん さとう さといも ひなあられ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご えび あなご のり みそ ぶたにく ツナ かつおぶし	ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん さやいんげん こんにゃく キャベツ えのきたけ なのはな ほうれんそう
3 木	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンづけ もやしとこまつなのナムル はるさめスープ	パン こくとう はるさめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ポークハム とりにく	もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ レモン こまつな もやし
4 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき そうめんじる キャベツとハムのごまあえ	ごはん そうめん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ キャベツ
7 月	パン ぎゅうにゅう まめのミートグラタン ジャがいものスープ チンゲンサイのかつおあえ	パン ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ てぼう チーズ かつおぶし	にんじん たまねぎ セロリー パセリ チンゲンサイ もやし トマト
8 火	パン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり ◆れんこんサラダ わかめスープ	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが れんこん きゅうり
9 水	カレーライス ぎゅうにゅう ◆するめのかきあげ さんしょくあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご いか かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが コーン パセリ こまつな はくさい
10 木	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのポターージュ ウイナーのケチャップソース おんやさいサラダ(ドレッシング)	パン ジャがいも バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウイナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ フロッコリー コーン あかピーマン
11 金	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) はくさいのおひたし ぶたじゃが	ごはん ジャがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいてん ちくわ あおのり かつおぶし	たまねぎ にんじん はくさい いとこんにゃく さやいんげん ほうれんそう
14 月	げんりょうごはん ぎゅうにゅう ほしのコロケ だいこんのみそしる ◆ごぼうのマヨネーズソテー ケーキ	ごはん あぶら こむぎこ さとう マヨネーズ ケーキ ごま パンこ でんぷん ジャがいも	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう 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 さとう ジャがいも パンこ でんぷん	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

