



10月給食だより



このQRコードを
スマートフォンで
読み取ると
給食メニューが
見られます

道伯幼稚園

日付	曜日	昼食	間食	主な材料と体内での働き		
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	水	黒米ごはん ボークビーンズ 小松菜納豆 味噌汁	さつまいもケーキ	いりこ・豚ミンチ・水煮大豆・ 納豆・だし削り・出し昆布・ 味噌・豆乳	玉葱・人参・小松菜・えのき茸・ かぼちゃ・茄子・青ねぎ	玄米・黒米・オリーブ油・ 黒砂糖・ホットケーキミックス・ てんさい糖・こめ油・さつま芋・ 黒ごま
2	木	玄米ごはん あじの野菜あんかけ マカロニと風サラダ 味噌汁	*ごまクッキー* 道伯幼稚園 給食先生考案メニュー	いりこ・あじ・塩昆布・ 出し昆布・だし削り・味噌・豆乳	玉葱・人参・ピーマン・胡瓜・ コーン・大根・舞茸・ごぼう・ 青ねぎ	玄米・片栗粉・こめ油・純米酢・ てんさい糖・マカロニ・ ノンエッグマヨネーズ・ ホットケーキミックス・白ごま
3	金	きのこうどん かみかみサラダ ふかし芋 食べるイリコ	カレーチャーハン	油あげ・だし削り・出し昆布・ 水煮大豆・煮干し・ツナフレーク	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・ しめじ・なめこ・青ねぎ・胡瓜・ ごぼう	うどん・ごま油・黒砂糖・ さつま芋・精白米
6	月	*お月見メニュー* 人参ごはん うさぎさんハンバーグ 切干大根ツナサラダ 味噌汁 十五夜デザート	ミレービスケット	いりこ・しらす干し・ うさぎ型ハンバーグ・ ツナフレーク・出し昆布・ だし削り・味噌	人参・切干大根・胡瓜・白菜・ 玉葱・青ねぎ	玄米・とんかつソース・ ノンエッグマヨネーズ・里芋・ 十五夜デザート・ ミレービスケット
8	水	秋茄子のポロネーゼ コールスローサラダ オレシジ	おにぎり(おかか)	大豆ミンチ・豚ミンチ・ かつお節・青のり	茄子・にんにく・玉葱・人参・ セロリ・トマトピューレ・ キャベツ・胡瓜・コーン・ オレシジ	スパゲティ・オリーブ油・ ハヤシフレーク・片栗粉・ ノンエッグマヨネーズ・精白米・ 白ごま
9	木	玄米ごはん 塩麹肉じゃが〜オリジナル塩麹〜 野菜納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	マッシュマロサンド	いりこ・鶏肉・納豆・出し昆布・ だし削り・味噌	玉葱・人参・いんげん・ キャベツ・小松菜・かぼちゃ・ 切干大根・青ねぎ	玄米・じゃが芋・こんにゃく・ 塩麹・ごま油・クラッカー・ ましゅまろ
10	金	玄米ごはん さわらの照り焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	きなこクッキー	いりこ・さわら・芽ひじき・ 高野・出し昆布・油あげ・ わかめ・味噌・きな粉	人参・切干大根・いんげん・玉葱	玄米・こめ油・黒砂糖・里芋・ 米粉・てんさい糖
14	火	押し麦ご飯 チキンナゲット ブロッコリー豆サラダ 味噌汁	きなこ蒸しパン	いりこ・チキンナゲット・ ミックスビーンズ・油あげ・ わかめ・出し昆布・味噌・豆乳・ きな粉	ブロッコリー・人参・コーン・ 玉葱・切干大根	精白米・押麦・こめ油・黒砂糖・ ノンエッグマヨネーズ・ ホットケーキミックス・ てんさい糖・こめ油
15	水	さつまいもご飯 秋鮭の香辛パン粉焼き ひじき納豆 きのこ汁	キャベツ焼き	いりこ・鮭・芽ひじき・納豆・ 削りぶし・油あげ・出し昆布・ だし削り・豆乳・青のり粉・ かつお節	パセリ粉・キャベツ・胡瓜・ 人参・コーン・白菜・舞茸・ しめじ・なめこ・えのき茸	玄米・さつま芋・オリーブ油・ 米粉・こめ油・とんかつソース・ ノンエッグマヨネーズ
16	木	玄米ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃ煮物 味噌汁	バナナケーキ	いりこ・鶏肉・水煮大豆・ 芽ひじき・わかめ・出し昆布・ だし削り・味噌・豆乳	かぼちゃ・いんげん・キャベツ・ 茄子・玉葱・人参・バナナ	玄米・てんさい糖・米粉・ こめ油・ベーキングパウダー
17	金	秋野菜カレー さっぱりサラダ 皮付きりんこ	かぼちゃクッキー	いりこ・豚ミンチ・豆乳	玉葱・人参・ごぼう・れんこん・しめじ・ キャベツ・胡瓜・ コーン・りんご・かぼちゃ	玄米・さつま芋・ カレーフレーク・黒砂糖・ 純米酢・小麦粉・ ベーキングパウダー・ てんさい糖・こめ油
20	月	玄米ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ 野菜スープ	ごぼうサブレ	いりこ・豚ミンチ・味噌・ 出し昆布	茄子・玉葱・人参・椎茸・ 青ねぎ・生姜・胡瓜・コーン・ 小松菜・しめじ・ごぼう	玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・ 春雨・純米酢・ ホットケーキミックス・こめ油
21	火	キャベツと塩昆布ご飯 あじの蒲焼き じゃがいも納豆 味噌汁	黒糖きなこ豆乳プリン	いりこ・塩昆布・サバ・納豆・ 味噌・出し昆布・豆乳・粉寒天・ きな粉	キャベツ・人参・しめじ・白菜・ 玉葱・ごぼう・青ねぎ	玄米・片栗粉・こめ油・黒砂糖・白 ごま・じゃが芋・てんさい糖
22	水	醤油ラーメン *切干大根ごまドレサラダ* ぶどうゼリー 道伯幼稚園 給食先生考案メニュー	わかめおにぎり	豚肉・ツナフレーク・わかめ	生姜・にんにく・白菜・玉葱・ 太もやし・人参・ほうれん草・ 青ねぎ・切干大根・胡瓜・コーン	ラーメン・こめ油・白ごま・ ノンエッグマヨネーズ・ てんさい糖・ブドウゼリー・ 精白米
23	木	玄米ごはん 明治ごぼうメンチカツ 人参納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	自然派コンボタ蒸しパン	いりこ・明治ごぼうメンチカツ (鶏・豚・おから)・納豆・ 削りぶし・出し昆布・だし削り・ 味噌・豆乳	人参・えのき茸・白菜・茄子・ しめじ・青ねぎ・コーン	玄米・こめ油・さつま芋・ ホットケーキミックス・ コーンポタージュ(自然派)・ こめ油
24	金	コッペパン 豆乳シチュー 野菜のおかか和え オレシジ	お米でリンゴタルト	大豆ミンチ・豆乳・だし削り・ かつお節	玉葱・人参・ブロッコリー・ コーン・キャベツ・太もやし・ 小松菜・オレシジ	コッペパン・じゃが芋・ シチューフレーク・黒砂糖・ お米de国産リンゴタルト
27	月	玄米ごはん さばの塩焼き ひじき五目煮 もずくスープ	小松菜蒸しパン	いりこ・サバ・芽ひじき・ 水煮大豆・油あげ・豆腐・ もずく・出し昆布・豆乳	れんこん・人参・いんげん・ 玉葱・えのき茸・小松菜	玄米・こんにゃく・黒砂糖・ ホットケーキミックス・ てんさい糖・こめ油
28	火	具沢山うどん 運権サラダ ふかし芋 食べるイリコ	五平餅	大豆ミンチ・厚揚げ・油あげ・ だし削り・出し昆布・ ツナフレーク・芽ひじき・ 煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸・なめこ・ 青ねぎ・れんこん・胡瓜	うどん・里芋・黒砂糖・ ノンエッグマヨネーズ・ さつま芋・精白米・白玉粉・ てんさい糖
30	木	玄米ごはん 白身魚の黒糖醤油焼き ほうれん草のお浸し 重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	人参クッキー	いりこ・メルルーサ・油揚げ・ 味噌・豆乳	ほうれん草・人参・えのき茸・ ごぼう・玉葱・人参・椎茸	玄米・黒糖・小麦粉・ ベーキングパウダー・ てんさい糖・こめ油
31	金	*ハロウィンメニュー* 玄米ごはん パーベキューチキン 彩り野菜サラダ ミネストローネ ハロウィンデザート	スイートポテト	いりこ・鶏肉・豆乳	にんにく・玉葱・キャベツ・ 紫キャベツ・胡瓜・人参・ コーン・トマト水煮・パセリ粉	玄米・とんかつソース・ てんさい糖・純米酢・ オリーブ油・マカロニ・ じゃが芋・ハロウィンデザート・ さつま芋・こめ油

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。