



8月給食だより

道伯幼稚園

日付	曜日	昼	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
4	火	とうもろこしごはん あじの甘辛たれ キャベツサラダ もずくスープ	しらすトースト	いりこ・塩昆布・あじ・しらす干し ・豆腐・もずく・出し昆布・だし削り	コーン・キャベツ・ブロッコリー・人参 ・赤ピーマン・オクラ・えのき茸・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・てんさいとう ・ノンエッグマヨネーズ・コップパン・こめ油
5	水	ミートソーススパゲティー 和風ポテトサラダ 冷凍みかん 食べるイリコ	おかかおにぎり	豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌・塩昆布 ・煮干し・かつお節・青のり	玉葱・人参・トマト・生椎茸・トマト水煮 ・胡瓜・コーン・冷凍みかん	スパゲティー・ダイトマトソース ・黒砂糖・片栗粉・じゃがいも ・てんさいとう・ノンエッグマヨネーズ ・精白米
6	木	玄米ごはん さけの豆乳マヨ焼き 高野豆腐のオレンジ煮 味噌汁	お米でレモンマフィン	いりこ・鮭・高野・わかめ・出し昆布 ・だし削り・味噌	玉葱・コーン・パセリ粉・ほうれん草 ・人参・かぼちゃ・茄子	玄米・ノンエッグマヨネーズ・片栗粉 ・白絞油・黒砂糖・レモンマフィン
7	金	黒米ごはん さわらの塩焼き ひじき納豆 白みそスープ	フルーツインゼリー	いりこ・さわら・芽ヒジキ・納豆 ・削りぶし・油あげ・出し昆布・味噌	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ほうれん草 ・青ねぎ・フルーツカテル	玄米・黒米・里芋
10	月	キャベツと塩昆布ご飯 厚揚げ野菜の甘酢炒め かぼちゃ納豆 味噌汁	さつまいもケーキ	いりこ・塩昆布・厚揚げ・納豆 ・わかめ・出し昆布・味噌・豆乳	キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・椎茸 ・かぼちゃ・白菜・ほうれん草	玄米・ごま油・純米酢・てんさいとう ・片栗粉・ホットケーキミックス・こめ油 ・さつまいも
12	水	豆乳ちゃんぽん麺 中華サラダ ふかし芋 食べるイリコ	ツナピラフ	大豆ミンチ・豚ミンチ・豆乳・出し昆布 ・味噌・煮干し・ツナフレーク	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン ・切干大根・胡瓜・ピーマン	ちゃんぽん麺・純米酢・ごま油 ・てんさいとう・薩摩芋・精白米 ・オリーブ油
13	木	玄米ごはん さばのおろし煮 トマト納豆 味噌汁	野菜クッキー	いりこ・サバ・納豆・かつお節 ・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌 ・しらす干し	大根・トマト・キャベツ・胡瓜・茄子 ・玉葱・人参・青ねぎ・パセリ粉	玄米・澱粉・こめ油・てんさいとう ・小麦粉・片栗粉
17	月	押し麦ご飯 鮭の磯焼き ブロッコリー塩昆布和え 味噌汁	かぼちゃクッキー	鮭・青のり・塩昆布・味噌・いりこ ・出し昆布・豆乳	生姜・ブロッコリー・キャベツ・コーン ・かぼちゃ・茄子・人参・しめじ ・青ねぎ	精白米・おしむぎ・小麦粉 ・バーキングパウダー・てんさいとう ・こめ油
18	火	鶏そぼろ丼 ツナとトマトのサラダ 野菜スープ オレンジ	人参蒸しパン	いりこ・大豆ミンチ・味噌・ツナフレーク ・出し昆布・豆乳	生姜・ほうれん草・玉葱・人参 ・トマト・キャベツ・胡瓜・大根・オクラ ・えのき茸・青ねぎ・オリーブ	玄米・てんさいとう・片栗粉・純米酢 ・こめ油・ごま油・ホットケーキミックス
19	水	醤油ラーメン 青のりポテト ピーチゼリー 食べるイリコ	ひじきおにぎり	豚肉・青のり・煮干し・芽ヒジキ ・油あげ	生姜・にんにく・白菜・玉葱 ・太もやし・人参・ほうれん草・青ねぎ	ラーメン・油・皮付きポテト・オリーブ油 ・ミニゼリー・精白米
20	木	玄米ごはん さわらの トマト麴焼き 小松菜納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	豆乳プリン	いりこ・さわら・納豆・だし削り ・わかめ・出し昆布・味噌・豆乳 ・粉寒天・きな粉	小松菜・人参・えのき茸・白菜 ・かぼちゃ・玉葱・切干大根	玄米・自然派トマト麴・てんさいとう
21	金	コッパパン 自然派バーグ ラタトゥイユ 豆乳スープ ★自然派オリジナル	ミレービスケット	野菜バーグ・大豆ミンチ・出し昆布 ・豆乳	ナス・ズッキーニ・パプリカ・玉葱 ・トマト・にんにく・ブロッコリー・人参	コッパパン・トンカツソース・オリーブ油・トマトソース ・てんさいとう・じゃがいも・ビスケット
24	月	玄米ごはん さばの塩焼き きのこ納豆 味噌汁	小松菜蒸しパン	いりこ・サバ・納豆・だし削り ・油あげ・わかめ・出し昆布・味噌 ・豆乳	小松菜・しめじ・えのき茸・人参 ・切干大根	玄米・里芋・ホットケーキミックス ・てんさいとう・こめ油
25	火	玄米ライス トマトハヤシ ひじきサラダ フルーツポンチ	黒糖お麴きなこ	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ・芽ヒジキ ・きな粉	玉葱・トマト水煮・人参・グリーンピース ・切干大根・胡瓜・コーン・りんご・みかん	発芽玄米・オリーブ油・ハシフレク ・黒砂糖・三温糖・純米酢・焼き麴
26	水	具沢山うどん おろし和え ふかし芋 食べるイリコ	きなこおはぎ	大豆ミンチ・厚揚げ・油あげ・だし削り ・出し昆布・煮干し	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ ・ほうれん草・しめじ・大根	うどん・里芋・純米酢・てんさいとう ・薩摩芋
27	木	大豆ごはん 塩麴肉じゃが 人参納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	りんごケーキ	いりこ・水煮大豆・炊きこみわかめ ・しらす干し・鶏肉・納豆・削りぶし ・出し昆布・味噌・豆乳	玉葱・人参・いんげん・えのき茸 ・茄子・切干大根・青ねぎ・りんご	玄米・じゃがいも・こんにゃく・塩麴 ・ごま油・ホットケーキミックス・てんさいとう ・こめ油
28	金	コッパパン かぼちゃ豆乳シチュー ツナサラダ バナナ	きなこクッキー	大豆ミンチ・豆乳・ツナフレーク・きな粉	かぼちゃ・玉葱・人参・ブロッコリー ・しめじ・キャベツ・胡瓜・コーン・バナナ	コッパパン・シチュー・純米酢・オリーブ油 ・米粉・てんさいとう・こめ油
31	月	玄米ごはん 白身魚の和み麴漬け焼き 切干大根煮 重ね煮 味噌汁 ★自然派オリジナル	お米でリンゴタルト	いりこ・白身魚の和み麴漬け ・油あげ・味噌	切干大根・人参・小松菜・椎茸 ・重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・てんさいとう ・お米de国産リンゴタルト

★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。