



10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		
				主にかからだをつくるもの	主にか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	木	ビビンバ丼 もずくスープ バナナ 食べるイリコ	しらすトースト	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌・豆腐・もずく・出し昆布・だし削り・煮干し・しらす干し	にんにく・小松菜・人参・太もやし・玉葱・えのき茸・青ねぎ・バナナ	玄米・こめ油・てんさいとう・ごま油・純米酢・コッペパン・ノンエッグマヨネーズ
2	金	人参ごはん 鶏じゃが ひじき納豆 味噌汁	いちごゼリー(黄桃入り)	いりこ・しらす干し・鶏肉・芽ヒジギ・納豆・削りぶし・豆腐・味噌・出し昆布	人参・玉葱・いんげん・キャベツ・胡瓜・コーン・白菜・小松菜・黄桃ダイス	玄米・じゃがいも・こんにゃく・てんさいとう・カップゼリーの素
5	月	塩昆布ご飯 あじの甘辛たれ さつまいも納豆 味噌汁	焼きとうふドーナツ	いりこ・塩昆布・あじ・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌・豆腐	胡瓜・玉葱・ごぼう・人参・青ねぎ	玄米・黒砂糖・薩摩芋・てんさいとう・ホットケーキミックス・こめ油
6	火	玄米ごはん 鶏と野菜のトマト煮 マカロニ和風サラダ コンソメスープ	鬼まんじゅう	いりこ・鶏むね肉・厚揚げ・塩昆布・わかめ	玉葱・ズッキーニ・赤黄パプリカ・なす・しめじ・枝豆・胡瓜・人参・コーン・小松菜	玄米・ダイストマトソース・三温糖・マカロニ・さつまいも・ノンエッグマヨネーズ・ホットケーキミックス
8	木	鮭ときのこのほうれん草パスタ かぼちゃのオイル焼き 海藻サラダ 食べるイリコ	おかかおにぎり	鮭・豆乳・わかめ・煮干し・かつお節	しめじ・ほうれん草・玉葱・かぼちゃ・キャベツ・太もやし・人参	スパゲッティー・シチュー・オリーブ油・純米酢・てんさいとう・ごま油・精白米
9	金	秋野菜カレー さっぱりサラダ りんごポンチ	きなこ蒸しパン	いりこ・豚肉・豆乳・きな粉	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・フルーツカクテル	玄米・さつまいも・こめ油・カレーフレーク・てんさいとう・純米酢・ホットケーキミックス
13	火	押し麦ご飯 さわらの生姜しょうゆかけ かぼちゃ納豆 味噌汁	キャベツ焼き	さわら・納豆・わかめ・出し昆布・いりこ・味噌・豆乳・青のり粉・かつお節	ショウガ・かぼちゃ・キャベツ・人参・切干大根	精白米・おしむぎ・てんさいとう・里芋・小麦粉・こめ油・トンカツソース・ノンエッグマヨネーズ
14	水	きのこうどん 白菜と揚げのお浸し 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・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・白菜	うどん・てんさいとう・薩摩芋・精白米・ごま油
15	木	赤米ごはん 鶏のカレー醤油たれ ゆかり納豆 野菜スープ	りんごケーキ	いりこ・鶏肉・納豆・豆乳	玉葱・キャベツ・人参・胡瓜・ゆかり・大根・小松菜・りんご	玄米・あかまい・カレーフレーク・米粉・てんさいとう・こめ油・ベーキングパウダー
16	金	玄米ごはん さつまいも豆乳シチュー 切干大根サラダ バナナ	マカロニきなこ	いりこ・大豆ミンチ・豆乳・ツナフレーク・きな粉	玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ・切干大根・小松菜・バナナ	玄米・さつまいも・シチュー・純米酢・ごま油・マカロニ・てんさいとう
19	月	玄米ごはん 厚揚げ野菜の甘酢炒め ごぼう納豆 味噌汁	小松菜蒸しパン	いりこ・厚揚げ・納豆・だし削り・油あげ・わかめ・出し昆布・味噌・豆乳	ピーマン・玉葱・人参・椎茸・ごぼう・えのき茸・切干大根・小松菜	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
20	火	玄米ごはん さばの塩焼き れんこんの金平 なめこの味噌汁	さつまいもクッキー	いりこ・サバ・出し昆布・だし削り・味噌・豆乳	れんこん・人参・ピーマン・玉葱・なめこ・青ねぎ	玄米・てんさいとう・ごま油・小麦粉・ベーキングパウダー・薩摩芋・こめ油
21	水	豚汁うどん かみかみサラダ フライドポテト青のり味 食べるイリコ	ひじきおにぎり	豚肉・だし削り・出し昆布・味噌・水煮大豆・青のり粉・煮干し・芽ヒジギ・しらす干し	大根・人参・しめじ・青ねぎ・胡瓜・ごぼう	うどん・里芋・こんにゃく・ノンエッグマヨネーズ・皮付きポテト・こめ油・精白米
22	木	わかめとしらすごはん こだわりさつま揚げのじゃが煮 ひじきサラダ 白みそスープ ★自然派オリジナル	バナナケーキ	いりこ・炊きこみワカメ・豆乳・しらす干し・さつまあげ・芽ヒジギ・豆腐・出し昆布・味噌・豆乳	玉葱・人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・赤ピーマン・切干大根・小松菜・バナナ	玄米・じゃがいも・てんさいとう・純米酢・ごま油・ホットケーキミックス・こめ油
23	金	コッペパン 自然派バーグ ブロッコリーツナサラダ ジュリアンスープ ★自然派オリジナル	焼きいも	野菜バーグ・ツナフレーク	ブロッコリー・コーン・人参・玉葱・パセリ粉	コッペパン・トンカツソース・ノンエッグマヨネーズ・薩摩芋
26	月	玄米ごはん 自然の甘味 メバルこうじ漬け さつまいも納豆 秋の重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	ミレービスケット	いりこ・メバルこうじ漬け・納豆・味噌	重ね煮(ごぼう・玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ	玄米・さつまいも・てんさいとう・ビスケット
27	火	ミネラルだしラーメン ブロッコリー塩昆布和え にんじん焼売 ピーチゼリー ★自然派オリジナル	焼おにぎり	塩昆布・かつお節・味の素・人参焼売	キャベツ・人参・玉葱・にら・コーン・ブロッコリー	ラーメン・魚介系ラーメンだし(自然派オリジナル)・油・ミニゼリー・やさきおにぎり
28	水	ひじきとコーンのごはん 大豆団子の照り焼き 野菜納豆 味噌汁 食べるイリコ	米粉の甘酒きなこスコーン	いりこ・芽ヒジギ・大豆ボール・納豆・出し昆布・味噌・煮干し・甘酒・豆乳・きな粉	コーン・キャベツ・小松菜・人参・茄子・玉葱・切干大根・青ねぎ	玄米・オリーブ油・黒砂糖・米粉・小麦粉・こめ油・ベーキングパウダー
30	金	玄米ごはん 鶏肉のカレー麺焼き 彩り野菜サラダ 自然派コンポタスープ ★自然派オリジナル	かぼちゃクッキー	いりこ・鶏肉・豆乳	にんにく・キャベツ・紫キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・かぼちゃ	玄米・自然派カレー麺・こめ油・てんさいとう・純米酢・小麦粉・コーンポタージュ(自然派オリジナル)・ベーキングパウダー

★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。