8月給食だより

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
3	月	玄米ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 さつまいも納豆 味噌汁	人参クッキー	いりこ・厚揚げ・豚ﾐﾝﾁ・納豆・味噌・出し昆布・豆乳	玉葱・ｽﾞｯｷｰﾆ、赤黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、なす・しめじ・枝豆・ﾄﾏﾄ水煮・ｷｬﾍﾞﾂ・ごぼう・太もやし・青ねぎ・人参	玄米・てんさいとう・油・さつまいも・小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・こめ油
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・ｷｬﾍﾞﾂ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・赤ﾋﾟｰﾏﾝ・ｵｸﾗ・えのき茸・青ねぎ	玄米・黒砂糖・てんさいとう・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・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	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ・ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄｿｰｽ・黒砂糖・片栗粉・じゃがいも・てんさいとう・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・精白米
6	木	玄米ごはん 高野豆腐のオランダ煮 キャベツのしらす和え 味噌汁	お米でレモンマフィン	いりこ・高野・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ほうれん草・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・玉葱・かぼちゃ・茄子	玄米・片栗粉・白絞油・黒砂糖・てんさいとう・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・芽ﾋｼﾞｷ・納豆・削りぶし・油あげ・出し昆布・味噌	ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ｺｰﾝ・青ねぎ・ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ	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	ｷｬﾍﾞﾂ・ﾋﾟｰﾏﾝ・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・ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ・切干大根・胡瓜・ﾋﾟｰﾏﾝ	ちゃんぽん麺・純米酢・ごま油・てんさいとう・薩摩芋・精白米・ｵﾘｰﾌﾞ油
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・ｷｬﾍﾞﾂ・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・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｷｬﾍﾞﾂ・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・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・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・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・大根・ｵｸﾗ・えのき茸・青ねぎ・ｵﾚﾝｼﾞ	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・芽ﾋｼﾞｷ・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・皮付きﾎﾟﾃﾄ・ｵﾘｰﾌﾞ油・みにぜりー・精白米
20	木	玄米ごはん さわらのトマト麹焼き 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・自然派トマト麹・てんさいとう
21	金	コッペパン 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	野菜ﾊﾞｰｸﾞ・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・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・ﾄﾝｶﾂｿｰｽ・ｵﾘｰﾌﾞ油・ﾄﾏﾄｿｰｽ・てんさいとう・じゃがいも・ﾋﾞｽｹｯﾄ
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	黒糖お麸きなこ	いりこ・豚ミンチ・大豆ﾐﾝﾁ・芽ﾋｼﾞｷ・きな粉	玉葱・ﾄﾏﾄ水煮・人参・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ・切干大根・胡瓜・ｺｰﾝ・りんご・みかん	玄米・ｵﾘｰﾌﾞ油・ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ・黒砂糖・三温糖・純米酢・焼き麸
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 塩麹肉じゃが 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・炊きこみﾜｶﾒ・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・塩麹・ごま油・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・てんさいとう・こめ油
28	金	コッペパン 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・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・しめじ・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・ｺｰﾝ・ﾊﾞﾅﾅ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ・ｼﾁｭｰ・純米酢・ｵﾘｰﾌﾞ油・米粉・てんさいとう・こめ油
31	月	玄米ごはん 白身魚の和み麹漬け焼き 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・白身魚の和み麹漬け・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国産ﾘﾝｺﾞﾀﾙﾄ

★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。

みずきが丘道伯幼稚園