11月給食だより

0歳

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
2	月	ごはん ビビンバ丼 もずくスープ しらす	クラッカー	いりこ・大豆ミンチ・もずく・出し昆布・だし削り・しらす	ショウガ・小松菜・太もやし・人参・玉葱	精白米・・ごま油・クラッカー
4	水	豆乳ちゃんぽん麺 中華サラダ ベイクドポテト	おじや	大豆ミンチ・豚ミンチ・豆乳・出し昆布・味噌・かつお節・青のり	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン・切干大根・胡瓜	ちゃんぽん麺・純米酢・ごま油・皮付きポテト・精白米
5	木	ごはん さわらの生姜しょうゆかけ ひじき納豆 味噌汁	お麩きなこ	いりこ・さわら・芽ヒジキ・納豆・削りぶし・味噌・出し昆布・きな粉	ショウガ・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・切干大根・玉葱・小松菜・しめじ	精白米・焼き麩
6	金	ハヤシライス さっぱりサラダ りんごポンチ	小松菜蒸しパン	いりこ・大豆ミンチ・豆乳	玉葱・人参・しめじ・にんにく・キャベツ・胡瓜・コーン・りんご・フルーツカクテル・小松菜	精白米・じゃがいも・ハヤシフレーク・・純米酢・ホットケーキミックス・こめ油
9	月	ごはん 白身魚蒸し煮 ブロッコリーとひじき納豆 けんちん汁	マカロニきな粉	いりこ・白身魚・納豆・芽ヒジキ・削りぶし・油あげ・出し昆布・だし削り・きな粉	ブロッコリー・人参・コーン・大根・ごぼう・青ねぎ	精白米・・純米酢・里芋・ごま油・ﾏｶﾛﾆ
10	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	シュガートースト	いりこ・豚ミンチ・豆腐・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・キャベツ・胡瓜・小松菜	精白米・ごま油・・片栗粉・春雨・ノンエッグマヨネーズ・コッペパン
11	水	煮込みうどん さっぱりミカンサラダ ほうれんそう焼売 しらす	おじや	油あげ・鶏むね肉・出し昆布・だし削り・ほうれん草焼売・しらす・豚ミンチ	玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・みかん	うどん・純米酢・精白米・ごま油
12	木	炊き込みご飯 れんこん炒め煮 白菜のりマヨサラダ 味噌汁	りんごケーキ	いりこ・油あげ・芽ヒジキ・豚肉・のり・豆腐・出し昆布・味噌・豆乳	しめじ・人参・れんこん・ｲﾝｹﾞﾝ・白菜・胡瓜・コーン・玉葱・小松菜・りんご	精白米・ごま油・・ノンエッグマヨネーズ・米粉・こめ油・ベーキングパウダー
13	金	ごはん きのこたっぷり豆乳シチュー ツナサラダ バナナ	きなこクッキー	いりこ・大豆ミンチ・豆乳・ツナフレーク・きな粉	舞茸・しめじ・エリンギ・玉葱・人参・小松菜・キャベツ・胡瓜・バナナ	精白米・薩摩芋・ｼﾁｭｰ・純米酢・米粉・こめ油
16	月	塩昆布ご飯 白身魚蒸し煮 かぼちゃ納豆 すまし汁	焼きとうふドーナツ	いりこ・塩昆布・白身魚・味噌・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り	生姜・かぼちゃ・玉葱・人参・青ねぎ	精白米・・ホットケーキミックス・こめ油
17	火	鶏そぼろ丼 ブロッコリーたくあんサラダ 野菜スープ しらす	バナナケーキ	いりこ・大豆ミンチ・味噌・出し昆布・しらす・豆乳	生姜・ほうれん草・玉葱・人参・ブロッコリー・タクアン・小松菜・しめじ・青ねぎ・バナナ	精白米・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・こめ油
18	水	秋茄子のボロネーゼ かぼちゃオイル焼き 海藻サラダ しらす	おじや	大豆ミンチ・豚ミンチ・しらす干し・わかめ・しらす・芽ヒジキ・油あげ	茄子・にんにく・玉葱・人参・セロリ・トマトピューレ・南瓜・キャベツ・太もやし	スパゲッティー・トマトケチャップ・ごま油・純米酢・精白米
19	木	ごはん 白身魚蒸し煮 小松菜納豆 味噌汁	焼きいも	いりこ・白身魚・納豆・だし削り・油あげ・わかめ・出し昆布・味噌	玉葱・コーン・パセリ粉・小松菜・人参・えのき茸・切干大根	精白米・ノンエッグマヨネーズ・薩摩芋
20	金	＊誕生日会＊ごはん 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ ジュリアンスープ プリン	おこめリング	いりこ・鶏肉	人参・胡瓜・玉葱・パセリ粉	精白米・オレンジマーマレード・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・プリン・ビスケット
24	火	押し麦ご飯 白身魚蒸し煮 さつまいも納豆 味噌汁	きなこ蒸しパン	白身魚・納豆・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌・豆乳・きな粉	白菜・玉葱・人参・小松菜	精白米・おしむぎ・さつまいも・ホットケーキミックス・こめ油
25	水	豚汁うどん 白菜と揚げのお浸し ふかし芋 しらす	焼おにぎり	豚肉・味噌・油あげ・しらす	大根・人参・しめじ・ごぼう・青ねぎ・白菜	うどん・こんにゃく・薩摩芋・やきおにぎり
26	木	ごはん 白身魚蒸し煮 野菜納豆 かぶ味噌汁	きらきらコーンのおほしさま おこめリング（0歳児）	いりこ・白身魚・納豆・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・小松菜・人参・かぶ	精白米・きらきらコーンおほしさま・おこめりんぐ
27	金	コッペパン ポトフ 甘辛かぼちゃの豆乳チーズ焼き ゼリー	きなこおはぎ	鶏肉・豚ミンチ・豆乳チーズ	かぶ・玉葱・人参・かぼちゃ	コッペパン・じゃがいも・・ミニぜりー
30	月	ごはん 冬野菜カレー コールスローサラダ みかん	お米でリンゴタルト	いりこ・大豆ミンチ	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・みかん	精白米・里芋・純米酢・・お米de国産リンゴタルト

★白身魚は、(かれい/さわら)の提供となります。ご了承下さい。

★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　昼