11月給食だより

献立表

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	玄米ごはん ビビンバ丼 もずくスープ 食べるイリコ	マシュマロサンド	いりこ・鶏ミンチ・大豆ミンチ・もずく・出し昆布・だし削り・煮干し	ショウガ・小松菜・太もやし・人参・玉葱	玄米・黒砂糖・ごま油・クラッカー・マシュマロ
4	水	豆乳ちゃんぽん麺 中華サラダ ベイクドポテト	おかかおにぎり	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・てんさいとう・皮付きポテト・オリーブ油・精白米
5	木	遠足	黒糖お麩きなこ	きな粉		焼き麩・黒砂糖・オリーブ油
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	玄米・じゃがいも・ハヤシフレーク・黒砂糖・純米酢・ホットケーキミックス・てんさいとう・こめ油
9	月	玄米ごはん あじの甘辛たれ 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・あじ・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	玄米・黒砂糖・純米酢・オリーブ油・里芋・ごま油・ﾏｶﾛﾆ・三温糖
10	火	玄米ごはん 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	玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・春雨・ノンエッグマヨネーズ・コッペパン・三温糖・オリーブ油
11	水	カレーうどん さっぱりミカンサラダ ほうれんそう焼売 食べるイリコ	チャーハン	油あげ・鶏むね肉・出し昆布・だし削り・ほうれん草焼売・煮干し・豚ミンチ	玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・みかん	うどん・カレーフレーク・三温糖・純米酢・オリーブ油・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	玄米・ごま油・黒砂糖・ノンエッグマヨネーズ・米粉・てんさいとう・こめ油・ベーキングパウダー
13	金	玄米ごはん 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	玄米・薩摩芋・ｼﾁｭｰ・純米酢・オリーブ油・米粉・てんさいとう・こめ油
16	月	塩昆布ご飯 さばの味噌煮 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・サバ・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	玄米・黒砂糖・てんさいとう・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 食べるイリコ	バナナケーキ	いりこ・大豆ミンチ・味噌・出し昆布・煮干し・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	玄米・てんさいとう・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 食べるイリコ	ひじきおにぎり	大豆ミンチ・豚ミンチ・しらす干し・わかめ・煮干し・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・オリーブ油・てんさいとう・ごま油・純米酢・精白米
19	木	玄米ごはん さけの豆乳マヨ焼き 小松菜納豆 味噌汁	焼きいも	いりこ・鮭・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	玄米・ノンエッグマヨネーズ・てんさいとう・薩摩芋
20	金	＊誕生日会＊玄米ごはん 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	ミレービスケット	いりこ・鶏肉	人参・胡瓜・玉葱・パセリ粉	玄米・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 さばの塩焼き さつまいも納豆 味噌汁	きなこ蒸しパン	サバ・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・てんさいとう・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 食べるイリコ	焼おにぎり	豚肉・味噌・油あげ・煮干し	大根・人参・しめじ・ごぼう・青ねぎ・白菜	うどん・こんにゃく・てんさいとう・薩摩芋・やきおにぎり
26	木	玄米ごはん 白身魚の黒糖醤油漬け焼き 野菜納豆 かぶ味噌汁 ★自然派オリジナル	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・メルルーサ・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	玄米・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・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖・ミニぜりー
30	月	玄米ごはん 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	玄米・里芋・油・カレーフレーク・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・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。

みずきが丘道伯幼稚園　昼