



10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
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・コッパパン・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・芽ヒジキ・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 鶏と野菜の甘辛煮 マカロニ和風サラダ コンソメスープ	ミレービスケット おこめリング(離乳)	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・胡瓜・人参・コーン・小松菜	玄米・三温糖・マカロニ・ノンエッグマヨネーズ・ビスケット・おこめりんぐ
7	水	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
8	木	押し麦ご飯 さわらの生姜しょうゆかけ 白菜と揚げのお浸し 味噌汁	キャベツ焼き	さわら・油あげ・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・白菜・人参・キャベツ・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
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・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・こめ油
13	火	きのこうどん 焼売 かぼちゃ納豆 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・ほうれん草焼売・納豆・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・かぼちゃ	うどん・てんさいとう・精白米・ごま油
14	水	白米 豆腐どんぶり チキンナゲット＆ブロッコリー 味噌汁	お米でレモンマフィン	豚ミンチ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・チキンナゲット・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・ショウガ・ブロッコリー	精白米・ごま油・片栗粉・オリーブ油・レモンマフィン
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	コッパパン 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	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	コッパパン・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	ぶどうゼリー	いりこ・サバ・出し昆布・だし削り・味噌	れんこん・人参・ピーマン・玉葱・なめこ・青ねぎ・甘夏みかん	玄米・てんさいとう・ごま油・ぶどうゼリー
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・芽ヒジキ・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	玄米ごはん 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	おこめリング	いりこ・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	玄米・トンカツソース・ノンエッグマヨネーズ・おこめりんぐ
23	金	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	焼きいも	いりこ・炊きこみワカメ・しらす干し・さつまあげ・芽ヒジキ・豆腐・出し昆布・味噌	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	玄米・じゃがいも・てんさいとう・純米酢・ごま油・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	バナナケーキ	いりこ・自然の甘味 メバルこうじ漬け・納豆・味噌・豆乳	重ね煮(玉葱・人参・椎茸)・バナナ	玄米・さつまいも・てんさいとう・ホットケーキミックス・こめ油
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・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	フルーツポンチ	いりこ・芽ヒジキ・大豆ボール納豆・豆腐・油あげ・出し昆布・味噌・煮干し	コーン・キャベツ・小松菜・人参・玉葱・青ねぎ・パイン・みかん	玄米・オリーブ油・黒砂糖
29	木	玄米ごはん 麻婆豆腐丼 たくあんタルタルサラダ 中華スープ	米粉の甘酒きなこスコーン	いりこ・鶏ミンチ・豆腐・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り・甘酒・豆乳・きな粉	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・ショウガ・コンク・キャベツ・胡瓜・たくあん	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・ノンエッグマヨネーズ・ごま油・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 自然派コンボタスープ ★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・てんさいとう・純米酢・コーンポタージュ(自然派オリジナル)・小麦粉・ベーキングパウダー・こめ油

★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

運動会