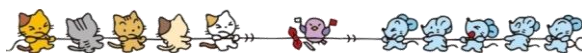




給食よていこんだて <10月> (浜寺太陽幼稚園)



日付	こんだて	ちからがでる きいろ	おおきくなる あか	げんきになる みどり	その他
2日 月曜日	マーボー高野豆腐 春巻き 春雨の中華風サラダ ごはん 黄桃缶 10/2は「豆腐の日」です	ごま油、片栗粉 春巻の皮、春雨、砂糖 米	高野豆腐、鶏肉、みそ 春巻きの具、ツナ缶	椎茸、ねぎ、玉葱 胡瓜、人参 木耳、黄桃缶	塩、こしょう、みりん 酢
3日 火曜日	給食ありません				
5日 木曜日	三色丼(発芽玄米ごはん) 糸切り昆布とさつま芋の旨煮 具だくさんのみそ汁 オレンジ マクロビオティックの日	豆プラス、砂糖、みりん、コーン、青菜、発芽玄米、米 糸切り昆布、さつま芋、砂糖、みりん 油揚げ、切干大根、若布、人参、葱、みそ、オレンジ			
6日 金曜日	鶏の鍋照り焼き 三色野菜のゴマ和え ごはん たっぷり野菜のかき玉汁 リンゴ 和メニュー	片栗粉、油、砂糖 ごま、米	鶏肉 卵、若布	ブロッコリー、人参、えのき キャベツ、玉葱 リンゴ	みりん
10日 火曜日	代休				
12日 木曜日	トマト煮込みハンバーグ コーンとインゲンのソテー ベイクドポテト スパゲティ ごはん プチゼリー みんな大好きメニュー	油、砂糖 じゃが芋、スパゲティ 米	ハンバーグ ゼリー	玉葱、トマト、しめじ コーン、インゲン、人参	塩、こしょう ケチャップ
13日 金曜日	カレーライス 野菜サラダ みかん キャンディチーズ カレーの日	米、油 じゃが芋、カレールウ	豚肉 ツナ缶 チーズ	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜、赤パプリカ みかん	手作りドレッシング
16日 月曜日	発芽玄米入りくりごはん 秋の焼き栗コロッケ(乳・卵なし) プチトマト 切干大根の炒め煮 きのこ汁 柿 薬膳料理	発芽玄米、米、くり、塩、黒ごま くりのコロッケ、油、トマト 切干大根、人参、インゲン、油揚げ、油、砂糖、みりん、エリンギ、しめじ、エノキ茸、椎茸、葱、片栗粉、柿			マクロビオティックの日
17日 火曜日	遠足				
19日 木曜日	自分でにぎろう!!大きなおにぎり(白すとごまとおかかのごはん 焼きのり) お野菜たっぷり豚汁 千草焼き れんこんチップ パナナ 今日は『食育の日』です。	米、ごま 里芋 油	のり、白す、花かつお 豚肉、豆腐、みそ 卵	大根、牛蒡、葱 青菜、人参、椎茸 蓮根、パナナ	塩
20日 金曜日	黒糖ロール 100%リンゴジュース 照りマヨチキン トマト ナポリタンスパ パイン缶 パンの日	パン 砂糖、マヨネーズ、油 スパゲティ	鶏肉 ツナ缶	100%リンゴジュース トマト、玉葱、コーン ピーマン、パイン缶	みりん ケチャップ
23日 月曜日	鮭の付け焼き スティック胡瓜 大根のそぼろ炒め ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 黄桃缶 和メニュー	油 砂糖、米	鮭 鶏肉 油揚げ、みそ	生姜、胡瓜 大根、人参、インゲン キャベツ、黄桃缶	みりん
24日 火曜日	クリームシチュー コールスロー ごはん 手作りふりかけ リンゴ シチューの日	じゃが芋 クリームシチュールウ 米、ごま	豚肉、牛乳 白す、花かつお 青のり粉	玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、コーン、胡瓜 リンゴ	手作りドレッシング みりん
25日 水曜日	照り焼きお豆腐ハンバーグ トマト さつま芋の甘煮 青菜のごまよごし ごはん プリンアラモード おたんじょう会	パン粉、油、片栗粉 さつま芋、砂糖、すりごま 米	豆腐、鶏肉 プリン ホイップクリーム	玉葱、トマト 青菜、もやし、人参 みかん缶、パイン缶	塩、こしょう みりん
26日 木曜日	焼き肉丼 華風和え 巻き麩とねぎのスープ オレンジ 食べる小魚 どんぶりの日	米、油、砂糖 ごま、ごま油 麩	豚肉 若布 小魚	生姜、玉葱、人参、ピーマン キャベツ、赤・黄パプリカ 葱、オレンジ	みりん 中華味
27日 金曜日	ツナときのこの和風スパ ブロッコリーのコーンマヨかけ ベビーチーズ オレンジ パスタの日	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	ツナ缶 チーズ	ニンニク、玉葱、しめじ エノキ、椎茸、ミニ葱 ブロッコリー、コーン、オレンジ	塩、こしょう
30日 月曜日	きのこごはん 胡瓜の浅漬け アンパンマン高野豆腐の玉子とじ 花麩と三つ葉のお吸物 みかん 味ごはんの日	米、油、砂糖 麩	油揚げ 高野豆腐、卵	椎茸、しめじ、人参、グリーンピース 胡瓜 三つ葉、みかん	みりん 塩
31日 火曜日	フライドチキン パンプキンサラダ ごはん コーンと白菜のトロトロスープ グレープゼリー ハロウィン	小麦粉、油 マヨネーズ、米	鶏肉 ツナ缶 ゼリー	ニンニク、生姜 南瓜、胡瓜 白菜、コーン	塩、こしょう コンソメ



13日、24日、25日、31日はスプーンを持ってきてね!