

給食だより

10月

弁当の日 3日、17日
 ごはんをもってくる日 10日、24日、31日

光幼稚園 タンポポ

火	水	木	金
<p>1</p> <p>わかめごはん、お茶 (米、炊き込みわかめ)</p> <p>さつまいもの天ぷら 酢みそ和え (キャベツ、人参、きゅうり、さつま揚げ)</p> <p>はんぺんの清し汁 (玉葱、人参、はんぺん、わかめ)</p>	<p>2</p> <p>汁ビーフン (ビーフン、豚肉、玉葱、人参、たけのこ水煮 しいたけ、長葱)</p> <p>ハーフパン、牛乳 梅ナムル (もやし、きゅうり、ちくわ、梅干)</p> <p>ミニゼリー</p>	<p>3</p> <p>お弁当の日</p>	<p>4</p> <p>ゴマロール、牛乳 鶏のから揚げ (鶏肉、ニンニク、生姜、片栗粉)</p> <p>マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、レタス、コーン ハム、マヨネーズ)</p> <p>白菜スープ (白菜、人参、玉葱、しめじ、パセリ)</p>
<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 鶏肉のみぞれ煮 (鶏肉、大根、生姜、片栗粉)</p> <p>お浸し (ほうれん草、白菜、かつをぶし)</p> <p>もやしと揚げのみそ汁 (もやし、玉葱、人参、油揚げ、葱、味噌)</p>	<p>9</p> <p>焼きそば、牛乳 (中華麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ もやし、ピーマン、青海苔)</p> <p>春巻き きゅうりの甘酢漬け (きゅうり、生姜、酢、砂糖、塩)</p>	<p>10</p> <p>ごはん、お茶をもってくる日 鮭の西京焼き (鮭、白味噌、味醂)</p> <p>根菜のから揚げ (ごぼう、人参、レンコン、醤油、片栗粉)</p> <p>卵豆腐の清し汁 (玉葱、人参、しめじ、卵豆腐、葱)</p>	<p>11</p> <p>ロールパン、牛乳 オムレツのトマトソース添え (卵、玉葱、ホールトマト、トマトケチャップ)</p> <p>ワカメサラダ (キャベツ、きゅうり、レタス、わかめ、 コーン、カニかま)</p> <p>ビーフシチュー (牛肉、じゃがいも、人参、玉葱、GP)</p>
<p>15</p> <p>栗ごはん、お茶 (米、栗、黒ゴマ)</p> <p>焼きししゃも 昆布和え (白菜、人参、きゅうり、塩昆布)</p> <p>しじみ汁 (しじみ、葱、味噌)</p>	<p>16</p> <p>豚汁うどん、牛乳 (豚肉、ごぼう、人参、しいたけ、長葱、味噌)</p> <p>さつまいものオレンジ煮 さつまいも、オレンジ、オレンジジュース</p> <p>枝豆</p>	<p>17</p> <p>お弁当の日 (遠足)</p>	<p>18</p> <p>食パン、牛乳 麻婆豆腐 (ひき肉、豆腐、生姜、玉葱、人参、ニラ)</p> <p>ゆかり和え (もやし、きゅうり、ちくわ、ゆかり)</p> <p>しいたけの清し汁 (玉葱、人参、椎茸、貝割れ大根)</p>
<p>22</p> <p>ごはん、牛乳 さんまの塩焼き のり酢和え (白菜、人参、きゅうり、ちくわ、もみのり)</p> <p>なめこ汁 (玉葱、人参、なめこ、豆腐、葱、味噌)</p>	<p>23</p> <p>シーフードスパゲッティ (スパゲッティ、玉葱、エビ、イカ、あさり、 人参、しめじ、ホールトマト、パセリ)</p> <p>パプリカサラダ (レタス、きゅうり、パプリカ(赤)(黄) ハム)</p> <p>フルーツ</p>	<p>24</p> <p>ごはん、お茶をもってくる日 松風焼き (ミンチ、玉葱、赤味噌、卵、パン粉、ゴマ)</p> <p>金時豆の甘煮 のっぺい汁 (大根、人参、鶏肉、板こんにゃく、里芋 しいたけ、長葱)</p>	<p>25</p> <p>ソーセージパン、牛乳 (ドックパン、ソーセージ、トマトケチャップ)</p> <p>バンサンス (春雨、きゅうり、人参、木くらげ、 ハム、ごま油)</p> <p>長葱とゴマのスープ (玉葱、人参、えのき、長葱、ゴマ)</p> <p>チーズ</p>
<p>29</p> <p>ラーメン、牛乳 (中華麺、豚肉、玉葱、人参 キャベツ、もやし、葱)</p> <p>シューマイ いんげんのごま和え (いんげん、人参、白ごま)</p>	<p>30</p> <p>ひじきごはん、牛乳 (米、芽ひじき、人参、ひき肉、 いんげん、コーン)</p> <p>鶏肉の梅みそ焼き (鶏肉、梅干、白味噌、大葉)</p> <p>くるみ和え (ほうれん草、白菜、人参、胡桃)</p> <p>きのこ汁 (玉葱、人参、椎茸、しめじ、えのき、味噌)</p>	<p>31</p> <p>ごはん、お茶をもってくる日 かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ、玉葱、ベーコン、チーズ、パセリ</p> <p>グリーンサラダ (キャベツ、きゅうり、レタス、ハム、コーン)</p> <p>えのきと貝割れのスープ (玉葱、人参、えのき、貝割れ大根、わかめ)</p> <p>デザート</p>	