

令和4年

10月

メニュー表

名北ゼンヌ幼稚園

	曜日	メニュー名	赤の食品(主として血・肉・骨になる)	みどりの食品(主として体の調子を整える)	黄色の食品(主として働く力になる)
			魚・肉・卵・大豆大豆製品・牛乳・小魚海苔など	野菜・くだもの・きのこなど	穀類・いも類・さとう・油類 +アレルギー含む調味料
3	月	照りつくね かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ ごはん	つくね 鶏肉	かぼちゃ 大根 きゅうり	ごま 米
4	火	豚のすき煮風 大豆の煮物 春雨サラダ ごはん	豚肉 大豆 シーチキン	白菜 ねぎ きゅうり	しらたき 春雨 米
5	水	鶏のおろしポン酢 炒り豆腐 いんげんのごま和え ごはん	鶏肉 木綿豆腐 鶏肉	大根 人参 椎茸 いんげん	ごま ごはん
6	木	さばの味噌煮 れんこんきんぴら もやしのゆかり和え ごはん	さば	れんこん 人参 もやし ゆかり	米
7	金	豚のスタミナ炒め 里芋の煮物 ごぼうマヨサラダ ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 ニラ ごぼう	里芋 ごま コーン マヨネーズ
10	月	スポーツの日			
11	火	ハンバーグ スパゲティソース ブロッコリーの塩ゆで ごはん	ハンバーグ ウインナー	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー	スパゲティ
12	水	ドライカレー 切干大根の煮物 オクラの醤油和え ごはん	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ピーマン 人参 エリンギ 切干大根 オクラ	カレールー 米
13	木	運動会			
14	金	手作り弁当(給食なし)			
17	月	肉団子の甘辛煮 きんぴらごぼう えのきの中華サラダ ごはん	肉団子 シーチキン	ごぼう 人参 えのき きゅうり わかめ	
18	火	焼肉 じゃが芋のうま煮 ほうれん草のお浸し ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	じゃが芋 米
19	水	さわらのつけ焼き 春雨の炒め物 白菜の煮びたし ごはん	さわら 豚肉 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 白菜	春雨
20	木	チンジャオロース ひじきの煮付け キャベツののり和え ごはん	豚肉 油揚げ	ピーマン パプリカ 玉ねぎ ひじき キャベツ のり	米
21	金	麻婆豆腐 ごぼうとこんにゃくの煮物 小松菜ナムル ごはん	木綿豆腐 豚肉	ごぼう 小松菜 人参	こんにゃく 米
24	月	わかめごはん 竹輪の磯部揚げ 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え	竹輪 鶏肉 かつお節	青のり 人参 ごぼう 椎茸 ブロッコリー	米 わかめご飯の素 こんにゃく
25	火	鶏のクリーム煮 じゃが芋のコンソメ煮 もやしサラダ ごはん	鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし きゅうり	じゃが芋
26	水	炊き込みご飯	鶏肉	ごぼう 人参	米
27	木	鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮物 わかめサラダ ごはん	鮭	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 わかめ きゅうり	米
28	金	ポークチャップ 大豆の五目煮 いんげんの醤油和え ごはん	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 いんげん	こんにゃく 米
31	月	厚揚げの肉みそかけ きのこの甘辛炒め 小松菜の塩昆布和え ごはん	厚揚げ 豚肉	えのき エリンギ 小松菜 塩昆布	米