



# 10月のこんだて



道伯幼稚園様

				あか ちやにくになる たべもの	きいろ ちからのもともになる たべもの	みどり からだのちょうしを ととのえるたべもの
3	月	しろみざかなフライ ハムステーキ カレーボール	れんこんのおおりのあえ かぼちゃに ごはん	しろみざかな ハム ミンチ	こむぎこ パンこ あぶら こめ	れんこん コーン かぼちゃ たまねぎ
5	水	さくらじまとりつくね ごまつなのおひだし しゅうまい	ちくわてん とうにゅうがんも ごはん	ミンチ ぎょにく たまご がんも	こむぎこ あぶら こめ	たまねぎ にんじん ごまつな ひじき コーン
6	木	とんかつ きりほしだいごんに フルーツ	ブロッコリーのコンソメに にんじんさつま ごはん	ぶたにく ぎょにく	こむぎこ パンこ あぶら こめ	ブロッコリー きりほしだいごん コーン にんじん グリーンピース
7	金	ハンバーグ ひじきに りんごブチケーキ	チキンナゲット ごもくしんじょ ごはん	ミンチ とりにく あぶらあげ	こむぎこ あぶら こめ	たまねぎ ひじき にんじん いんげん
12	水	チキンカツ ジャーマンポテト ブチやきいも	マカロニソテー とりだんごのカレーに ごはん	とりにく ウイナー ミンチ	こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも さつまいも あぶら こめ	ほうれんそう コーン たまねぎ
13	木	ホイコーロー チンゲンサイのナムル ごまだんご	ぎょうざ あつあげのもの ごはん	ぶたにく ミンチ あつあげ	ぶたにく ミンチ ごまだんご あぶら こめ	キャベツ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん
14	金	コーンクロック こんさいのごまドレッシング ミニゼリー	オムレツ ハムステーキ ごはん	たまご ハム	こむぎこ パンこ じゃがいも ごまドレ あぶら こめ	コーン にんじん ごぼう キャベツ
17	月	たつたあげ にんじんしりしり ミニゼリー	しゅうまい ウイナー ごはん	とりにく ミンチ たまご ウイナー	こむぎこ パンこ あぶら こめ	たまねぎ にんじん いんげん
19	水	マーボー豆腐 ツナとキャベツのサラダ フルーツ	からあげ まめちくわに ごはん	ミンチ とうふ とりにく ツナ ぎょにく たまご	こむぎこ かたくりこ わふうドレッシング あぶら こめ	ねぎ キャベツ にんじん コーン
20	木	やさしいクロック いんげんのくろごまあえ ミニゼリー	ナポリタンスパゲティー こうや豆腐に ごはん	ウイナー こうや豆腐	こむぎこ パンこ じゃがいも スパゲティー ごま あぶら こめ	にんじん コーン ピーマン たまねぎ いんげん
21	金	やきそば ほうれんそうとはくさいのクリームに ミニプリンゼリー	ハムかつ いかだんごに ごはん	ぶたにく ハム いか ぎょにく たまご	こむぎこ パンこ ちゅうかめん あぶら こめ	キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい コーン たまねぎ
24	月	ハンバーグ ブロッコリーのコンソメに おさつスナックフライ	オムレツ ハムステーキ わかめごはん	ミンチ たまご ハム	こむぎこ さつまいも ごま あぶら こめ	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん
26	水	もちさくポテト ハンサンスー あんにんゼリー	ポークビーンズ たまごやき ごはん	ぶたにく だいたす たまごやき	こむぎこ じゃがいも はるさめ あぶら こめ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり もやし
27	木	チンジャオロース さつまいもとりんごあえ えびフライ	はるまき トマトさつま ごはん	ぶたにく ぎょにく えび	こむぎこ パンこ さつまいも あぶら こめ	たけのこ ピーマン にんじん しいたけ りんご
31	月	むらさきいもクロック ほうれんそうのごまあえ ハロウィンラムネ	わふうスパゲティー ごもくしんじょ ごはん	ツナ しんじょ	こむぎこ パンこ むらさきいも スパゲティー ごま あぶら こめ	ひじき キャベツ ほうれんそう にんじん

\* 仕入れ等の都合により内容が変更することをご了承下さい  
お米は国産米を使用致します。

三重県鈴鹿市池田町1235番地  
TEL (059) 382-5333

**\* 火曜日は、スプーンを持って来て下さい。**