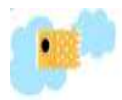




# 5がつこんだてよていひょう



## みそらこどもえん

ひょうご	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉が育つもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (ど)	ごはん ミカンゼリー とりにくとじゃがいものチリソース れんこんのおかか コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、コーンにやく、押麦、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、かにかまぼこ、かつおパック	たまねぎ、れんこん、みかん、コーン、にんじん、トマトペースト、いんげん、長ねぎ	酒、チリソース、酢、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャン
06 (もく)	コーンみそラーメン カルビスゼリー せんぎりだいこんのすのもの レバーのオレンジに チーズ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆よりより	中華めん、小麦粉、砂糖、油、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、焼き豚、なると、ハチ味噌、卵、カルピス、ハム、ごま	コーン、きゅうり、オレンジジュース、にんじん、千切りだいこん、アガー	酒、ラーメンスープ、みりん、酢、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
07 (きん)	ぎっこくごはん さかなのこうみあげ ごぼうとうみょうのマヨサラダ またけのみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ★よもぎあんパン	米、小麦粉、ざっこく、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	白身魚、粒あん、牛乳、味噌、油揚げ、脱脂粉乳、煮干し、バター	バナナ、ごぼう、たまねぎ、まいたけ、トウモロコシ、きゅうり、ねぎ、にんじん、よもぎ	薄口しょうゆ、酒、塩、ドライイースト、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
08 (ど)	ごはん ぎゅうにくとアスパラのいためもの あおなのしらすあえ ベジタブルゼリー とりだんごじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、片栗粉、油	牛肉、鶏ひき肉、しらす干し、煮干し、花かつお、いりこ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、アスパラガス、ごぼう、パプリカ、小ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、酒、みりん、おろししょうが、酒、トウバンジャン
10 (げつ)	ごはん あおのりいりこ ★ヘルシーミートローフ モモゼリー はるさめとささみのすのもの ニラたまみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ごまきなこだんご	米、だんご粉、砂糖、白玉粉、押麦、はるさめ、パン粉、マヨネーズ、ごま油、スバゲティ	絞豆腐、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、鶏ささみ、きな粉、脱脂粉乳、煮干し、牛乳、ごま	たまねぎ、きゅうり、桃缶、にんじん、にら、アガー、あおのり	酢、しょうゆ、ケチャップ、塩、こしょう
11 (か)	やきそば もやしときゅうりのあえもの アスパラとコーンのスープ くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆あげだまとさけのおにぎり	中華めん、米、天かす、砂糖、油	牛乳、豚肉、えび、さけ、かまぼこ、かにかま、ベーコン、ごま	オレンジ、たまねぎ、さけ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン、アスパラガス	ソース、しょうゆ、砂糖、酒、焼きそばソース
12 (すい)	ごはん さかなのこんぶチーズやき ベーコンポテトサラダ にぐい	やさいジュース ぎゅうにゅう ★フロランタン	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、マヨネーズ、砂糖、はちみつ、グラニュー糖	牛乳、白身魚、鶏肉、卵、豆腐、アーモンド、チーズ、バター、ベーコン、生クリーム、花かつお	りんご、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、塩、こしょう
13 (もく)	たけのこごはん すきやきふうにももの わかめとじゃこのナムル エビシュウマイ	りんごジュース ぎゅうにゅう ★マーブルパウンド	米、砂糖、小麦粉、しらたき、ごま油	牛乳、豆腐、牛肉、卵、バター、油揚げ、しらす干し、脱脂粉乳	メロンジュース、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、わかめ	酒、みりん、しょうゆ、酢
14 (きん)	ハッピー ランチデー	ぶどうジュース スポロン おかし				
15 (ど)	ごはん ぶたにくとこんにやくのピリからいため じゃがいもサラダ くだもの ピーフストロガノフ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、こんにやく、押麦、油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、牛肉、牛乳、ハム、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト、にんじん、しめじ、こまつな、マッシュルーム	ソース、ケチャップ、ワイン、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、トウバンジャン、こしょう
17 (げつ)	もちおぎごはん アーモンドいりこ ぎゅうにくのごまごまいため ちぐさあえ くだもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ☆おうとうかん	米、グラニュー糖、押麦、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛肉、厚揚げ、味噌、卵、いりこ、煮干し、ごま、アーモンドダイス	オレンジ、たまねぎ、もも、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、こまつな、かんてん、わかめ	酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく
18 (か)	ごはん さかなのかんこくふう きゅうりのすのもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★チョコドーナツ	米、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、押麦、油	さば、牛乳、卵、脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しょうが、わかめ	酢、酒、本みりん、しょうゆ、コンソメ、ソース、コチュジャン、パセリ粉
19 (すい)	ピースごはん チキンナゲット マンゴーゼリー コーンサラダ わかたけじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆かぼちゃのおやき	米、小麦粉、だんご粉、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、煮干し、花かつお	かぼちゃ、マンゴージュース、たけのこ、きゅうり、レタス、コーン、グリーンピース、にんじん、わかめ	酒、しょうゆ、酢、みりん、塩、ドライイースト、こしょう

★はスキムミルクをしようしています。

■はしんメニューです。

・ごはんにおしおぎをしようしています。

えんでしようしているおこめは「**おおいたけんさんまい**」です。

ひょうご	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉が育つもの	体の調子を整えるもの	調味料
20 (もく)	★きのこほうれんそうのクリームパスタ キャベツのうめおかかあえ ★じゃがいもとツナのオムレツ いりこ アセロラゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★こくとうマフィン	スバゲティ、小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、砂糖、オリブ油	牛乳、卵、ベーコン、バター、脱脂粉乳、ツナ缶、かにかま、かつおぶし	アセロラジュース、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、ほうれんそう、しいたけ、アガー、梅肉	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう
21 (きん)	だい2リハーサル おべんとうのひ	りょくおうしょくやさいジュース プリン				
22 (ど)	ごはん ★マーボーどうふ ほうれんそうとツナのこんぶあえ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、ハチ味噌、脱脂粉乳	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、しょうゆ、テンメンジャン、みりん、塩、トウバンジャン
24 (げつ)	ごはん ★さかなのさんがやき こうやどうふのたまごとし オニオンスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆おいもまんじゅう	米、小麦粉、黒砂糖、グラニュー糖、片栗粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、こしあん、あじ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、みそ、高野豆腐	りんごジュース、たまねぎ、マンゴージュース、えのきたけ、にんじん、しいたけ、小ねぎ、アガー、しそ	しょうゆ、パセリ粉
25 (か)	ぎっこくごはん おおかかりこ ポークチャップ くだもの チンゲンサイともやしのナムル すりながしじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆チーズむしケーキ	米、小麦粉、ながいも、砂糖、ざっこく、ごま油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、バター、クリームチーズ、煮干し、花かつお	メロン、たまねぎ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、塩、こしょう
26 (すい)	ごはん ★さけのコーンマヨネーズやき パンシース ★グリーンスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★スキムわらびもち	米、わらび餅粉、黒砂糖、押麦、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏レバー、鮭、脱脂粉乳、ハム、きな粉、チーズ	キウイフルーツ、グリーンピース、たまねぎ、アスパラガス、ほうれんそう、クリームコーン、きゅうり、にんじん、バナナ	酢、酒、コンソメ、おろししょうが、みりん、しょうゆ、塩、パセリ粉、こしょう
27 (もく)	ごもくうどん あおなのごまあえ にまめ いりこ	ぎゅうにゅう ジョア ★アーモンドパン	うどん、小麦粉、三温糖、砂糖、グラニュー糖、油	ジョア、豚肉、金時豆、牛乳、豆腐、バター、アーモンド、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、ごま、いりこ	りんごジュース、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし、こまつな、にんじん、しいたけ、小ねぎ、アガー	しょうゆ、ドライイースト、塩
28 (きん)	ごはん ミラノふうカツレツ アスパラとたまごのツナマヨサラダ なっとうじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★オートミールクッキー	米、小麦粉、オートミール、マヨネーズ、生パン粉、グラニュー糖、スバゲティ、砂糖、オリブ油	牛乳、豚肉、卵、納豆、味噌、バター、ツナ缶、煮干し、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、アスパラガス、トマト缶、わかめ、コーン、にんじん、小ねぎ、アガー	ケチャップ、酒、コンソメ、塩、パセリ粉、こしょう、クレイジーソルト
29 (ど)	みそらNiceday					
31 (げつ)	ごはん ★ポテトグラタン ひじきといとこんにやくのサラダ はるさめスープ	りょくおうしょくやさいジュース ぎゅうにゅう ★りんごむしパン	じゃがいも、米、こんにやく、押麦、はるさめ、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、卵、チーズ、ヨーグルト、ハム、脱脂粉乳、バター、煮干し、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご、トウモロコシ、しめじ、コーン、芽ひじき、わかめ	酢、中華スープ、コンソメ、しょうゆ、みりん

まんまるーおより

21にち(きん)は、みそらNicedayだい2リハーサルのためおべんとうのひです。じゅんぴをおねがいます。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうたぬにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。