



7がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

にち／ よう	ちゅうしょく	みまんじおやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)					
		3じおやつ(☆はてづくり)		熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	熱とカになるもの		油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 (もく)	ちゅうかふうそうめん ★コロコロサラダ レバーのオイスターに アップルゼリー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ゆかりおにぎり	米、ゆでそうめん、 じゃがいも、砂糖、マ ヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚 肉、卵、脱脂粉乳、 ごま	りんご濃縮果汁、 きゅうり、トマト、コー ン缶、にんじん、ア ガー、にんにく、し ょうが	濃口しょうゆ、酢、 酒、薄口しょうゆ、 オイスターソース、 みりん、食塩、こ しょう					
02 (きん)	ぎっくごはん いりこ やきにくふうチキン くだもの あげとせんぎりやさいのあえもの オクラのかきたまじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ★カスタードまん	米、小麦粉、強力 粉、雑穀、グラ ニュー糖、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、すし揚げ、いわ し(煮干し)、すりご ま、バター、脱脂粉 乳、ハチ味噌、花 かつお、いりこ	オレンジ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、オ クラ、えのきたけ、に んじん	薄口しょうゆ、濃口 しょうゆ、酒、みり ん、みりん、おろし にんにく、ドライ ースト					
03 (ど)	ごはん くだもの ★フロッピーとツナのマヨサラダ エリンギスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、押し麦、マ カローニ、スパゲティ、砂 糖、ごま油	牛肉、ツナ油漬缶、 脱脂粉乳	キウイフルーツ、たま ねぎ、にんじん、エリ ンギ、フロッピー、 コーン缶、いんげ ん、小ねぎ、バナナ	オイスターソース、 酒、薄口しょうゆ、 濃口しょうゆ、おろ ししょうが、食塩、こ しょう					
05 (げつ)	★ミートドリア メロンゼリー チンゲンサイとちくわのナムル オニオンスープ いりこ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ココアシフォンケーキ	米、小麦粉、グラ ニュー糖、砂糖、 油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき 肉、牛ひき肉、とろ けるチーズ、ちくわ (卵なし)、バター、 脱脂粉乳、食べる いりこ	メロンジュース、たま ねぎ、カットマト缶、 チンゲンサイ、もや し、えのきたけ、にん じん、アガー	ケチャップ、薄口 しょうゆ、コンソメ、 パセリ粉					
06 (か)	ごはん くだもの さけのなんぶやき こまつなどやどうぶのにつけ わかめのすまじる	ぎゅうにゅう リンゴジュース ★ぜんりゅうクラッカー	米、小麦粉、押し 麦、砂糖、ライ麦(全粒 粉)	鮭、牛乳、無塩バ ター、いわし(煮干 し)、脱脂粉乳、油 揚げ、黒ごま、凍り 豆腐、花かつお、ご ま、白身魚	りんご濃縮果汁、す いか、こまつな、たま ねぎ、えのきたけ、わ かめ(生)、にんじ ん、バナナ	かつおだし汁、 酒、薄口しょうゆ、 濃口しょうゆ、み りん、しょうゆ、食 塩、酒、みりん、こ しょう					
07 (すい)	やきそば マンゴーゼリー ひじきジャポネサラダ レタススープ ぎょうざ	スポロン ぎゅうにゅう ★くるくるえだまめパン	ゆで中華めん、強 力粉、じゃがいも、 砂糖、ねりごま、オ リーブ油、油	牛乳、豚肉(肩)、え び(冷凍)、かまぼ (卵なし)、プロセス チーズ、卵、ベー コン、脱脂粉乳、豆 乳	たまねぎ、マン ゴージュース、レタ ス、もやし、キャベ ツ、きゅうり、にん じん、えだまめ(冷 凍)、アガー、芽 ひき	焼きそばソース、 薄口しょうゆ、酢、 焼きそばソース(粉 末)、濃口しょう ゆ、酢、食塩、ド ライイースト					
08 (もく)	うめちぎりごはん カレーいりこ ハワイアンポークソテー くだもの ちくさあえ なすのみそる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆まるぼうろ	米、小麦粉、砂糖、 はちみつ、はるさめ (緑豆)、マーガリン	豚肉(ロース)、卵、 味噌、食べるいり こ、しらす干し、いわ し(煮干し)、ごま、牛 乳	りんご、たまねぎ、 なす、ほうれんそう、 にんじん、もやし、 パイン缶、梅肉、小 ねぎ、大葉、カット わかめ	しょうゆ、ケチャ ップ、ウスターソー ス、おろしにんに く、みりん、カレー 粉、食塩、こしょう					
09 (きん)	ごはん チーズ どりにくただいこんのうまに くだもの パンサンデー ★チンゲンサイのミルクスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆じゃがいももち	米、じゃがいも、片 栗粉、さといも、押 麦、砂糖、はるさ め、三温糖、ごま油	牛乳、牛乳(低脂 肪)、鶏もも肉、脱脂 粉乳、バター	デラウェア、たま ねぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、だいこん、 えのきたけ、にんじ ん、いたけ、ねぎ、 バナナ	酢、しょうゆ、コン ソメ、薄口しょうゆ、 濃口しょうゆ、食塩					
10 (ど)	ごはん きいろいゼリー ★まつかぜやき キャベツのおかかあえ はんべんのすまじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、パン粉	鶏ひき肉、絞豆 腐、はんぺん、牛 乳、かにかま、卵、 白みそ、脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、花 かつお、ごま	野菜ジュース(黄)、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 アガー、カットわか め	薄口しょうゆ、濃口 しょうゆ、酒、みり ん					
12 (げつ)	ごはん いりこ ミックスゼリー トマトのわふうサラダ ごじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ひまわりパイ	米、ぎょうざの皮、押 麦、板こんにゃく、グ ラニュー糖、油(c o)、砂糖、油、片栗 粉	牛乳、牛肉(肩ロ ース)、味噌、かにか ま(卵なし)、だいた い水、煮干し、いわ し(煮干し)、バター、 食べるいりこ	、かぼちゃ、たま ねぎ、なす、トマト、 だいこん、きゅうり、 にんじん、ごぼう、 パプリカ、わかめ、 ピーマン、小ねぎ	オイスターソース、 酢、しょうゆ(うす くち)、しょうゆ、お ろしにんにく					
13 (か)	ごはん くだもの ぶたにくのクラッカーフライ オクラなっとう ちゅうかスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★グリーンむしパン	米、小麦粉、押し 麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、挽き わり納豆、卵、脱脂 粉乳、ごま	キウイフルーツ、たま ねぎ、えのきたけ、 オクラ、にんじん、 ほうれんそう、もや し、こまつな、 バナナ	中華だし、薄口 しょうゆ、酒、みり ん、食塩、こしょう					
14 (すい)	もちむぎごはん アーモンドいりこ さかなのみそに くだもの チンゲンサイのツナいため きのこのスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆みずようかん	米、押し麦、砂糖、 ごま油	牛乳、白身魚、こ あんパック入り、ツ ナ油漬缶、食べる いりこ、ハチ味噌、 白みそ、アーモンド ダイス	バナナ、たまねぎ、 チンゲンサイ、えの きたけ、にんじん、 しいたけ、しめじ、 棒かき	コンソメ、濃口し ょうゆ、みりん、 みりん、しょうゆ(う すくち)、おろしし ょうが、食塩、パ セリ粉、こしょう					
15 (もく)	ラーメン あまずれんこん ★チーズオムレツ グレープカルピスゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ひじきおにぎり	生中華めん、米、砂 糖	牛乳、卵、焼き豚、 なると、グレープカ ルピス、ハム、脱脂 粉乳、油揚げ	もやし、コーン缶、 れんこん、きゅうり、 にんじん、ねぎ、 アガー、芽ひき、 干しいたけ	酢、ラーメンソー プ、ケチャップ、薄 口しょうゆ、酒、 みりん、食塩、こ しょう					
16 (きん)	ごはん バインゼリー ★さかなのみみじやき ささみときゅうりのばいりくあえ こんさいのあられじる	リンゴジュース ジョア ☆チョコマーブルチーズケーキ	米、砂糖、マヨネ ーズ、押し麦、グラ ニュー糖、小麦粉、 油	ジョア、白身魚、ク リームチーズ、卵、 鶏ささみ(筋なし)、 白みそ、いわし(煮 干し)、脱脂粉乳、 花かつお	パイン缶、きゅうり、 にんじん、だいこん、 えのきたけ、ごぼう、 たまねぎ、パプリ カ、レモン果汁、 小ねぎ、梅肉	薄口しょうゆ、ほん だし					
17 (ど)	★にしよくだん くだもの えだまめとウインナーのサラダ もやしスープ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖、油	鶏ひき肉、卵、ちく わ(卵なし)、ウイ ナー、脱脂粉乳	オレンジ、もやし、 たまねぎ、こまつな、 えだまめ、コーン 缶、いんげん、にん じん、しょうが、あ おのり	濃口しょうゆ、酒、 みりん、酢、薄口 しょうゆ、しょうゆ(う すくち)、食塩、こ しょう					

★はスキムミルクをつかっています。

■はしんメニューです。

※ごはんにおしむぎをしょうしています。

えんでしょうしているおこめは「**おいしいけんさんまい**」です。

にち／ よう	ちゅうしょく	みまんじおやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)					
		3じおやつ(☆はてづくり)		熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	熱とカになるもの		油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19 (げつ)	ごはん あおのりいりこ ホイコーロー ベジタブルゼリー ちくわといんげんのごまあえ ★ビシソワーズ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	米、じゃがいも、 小麦粉、グラ ニュー糖、押 麦、砂糖、はち みつ、油、ごま 油	牛乳、豚肉、 卵、ちくわ(卵 なし)、無塩バ ター、生クリ ーム、脱脂粉 乳、いりこ、 バター	りんご、たまねぎ、 いんげん、にん じん、パプリ カ、ピーマン、 にんにく、あ おのり	しょうゆ、コン ソメ、酒、しょう ゆ(うすくち)、 テンメン ジャン、ドウ バンジャン、 パセリ粉、 こしょう					
20 (か)	どりにくたえのきのませごはん くだもの さかなのしょうがに ★カレーマヨサラダ あつあげとモロヘイヤのみそる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆おこし	米、じゃがいも、 水あめ、マヨネ ーズ、砂糖、グラ ニュー糖	魚、厚揚げ、鶏 もも肉、味噌、 いわし(煮干し)、 脱脂粉乳、無塩 バター	デラウェア、たま ねぎ、にんじん、 きゅうり、モロ ヘイヤ、えのき たけ、コーン、 しょうが、カ ットわかめ	みりん、酒、濃口 しょうゆ、しょう ゆ、薄口しょうゆ、 カレー粉、食塩					
21 (すい)	にくうどん くだもの せんぎりだいこんのすのもの どりレバーのあまからに チーズ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★にんじんパン	ゆでうどん、強 力粉、砂糖、ご ま油、油	牛乳、鶏レ バー、牛肉(肩 ロース)、なると、 牛乳(低脂肪)、 ハム、いわし(煮 干し)、脱脂粉	バナナ、たま ねぎ、にんじん、 いちごジャ ム、千切りだい こん、小ねぎ、 しょうが、わ かめ	しょうゆ(うす くち)、しょうゆ、 酒、酢、みりん、 薄口しょうゆ、ド ライイースト、 食塩					
24 (ど)	ごはん ビタミンゼリー ★いかしゅうまい ピーマンのきんぴら たまごスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、系こんにゃ く、砂糖、片栗 粉、ごま油、し ょうまいの皮	卵、いか(冷 凍)、豚ひき肉、 鶏ひき肉、脱脂 粉乳、ごま	野菜ジュース、 たまねぎ、ごぼう、 えのきたけ、にん じん、ピーマン、 小ねぎ、ア ガー	濃口しょうゆ、 酢、しょうゆ(う すくち)、しょう ゆ、食塩、和風 しょうが、こしょう					
26 (げつ)	ごはん しらすふりかけ ちくせんに くだもの きゅうりのこんぶあえ ゆでとうもろこし	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆コロコロドーナツ	米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、 板こんにゃく、 油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、 牛乳(cc)、卵、 しらす干し、か にかまぼこ、ご ま、かつおパック みり	りんご、とうもろ こし、きゅうり、 ごぼう、れん こん、にかま ぼこ、ごま、 塩こんぶ、刻 みり、あおのり	しょうゆ(うす くち)、しょうゆ、 みりん、濃口し ょうゆ、酒、食 塩、和風だ しの素					
27 (か)	ごはん くだもの チーズいりすりみあげ えのきのすのもの おふのみそる	オレンジジュース ☆カルピスカンてんポンチ	米、じゃがいも、 油、押し麦、グラ ニュー糖、花ふ 砂糖、片栗粉	白身魚すり身、 カルピス、プロ セスチーズ、ハ ム、いわし(煮 干し)、花かつ お	キウイ、たま ねぎ、えのき たけ、コーン 缶、黄桃缶、 みかん缶、 バナナ、にん じん、ね	薄口しょうゆ、 酢、酒、しょう ゆ(うすくち)、 みりん、食塩、 こしょう					
28 (すい)	おべんどうのひ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆くるみクッキー	小麦粉、三温糖	牛乳、バター、く るみ、アーモ ンドプードル							
29 (もく)	★スープスパゲティ グレープゼリー もやしのナムル かぼちゃのいとこに いりこ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★こめコマフィン	スパゲティ、砂 糖、上新粉、 油、小麦粉、ご ま油、オリーブ 油	牛乳、ベー コン、脱脂粉 乳、卵、ゆ であずき缶、 かにかま、生 クリーム、 バター、食 べるいりこ	かぼちゃ、グ リーンコー ン缶、たま ねぎ、もやし、 キャベツ、 きゅうり、 にんじん、 しめじ	コンソメ、薄口 しょうゆ、食塩					
30 (きん)	ハッピー ランチデー	スポロン アイスクリーム									
31 (ど)	ごはん くだもの どうふチャンプルー あおなのしらすあえ キャベツスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、ご ま油	豚肉(肩ロ ース)、木綿豆腐、 卵、しらす干し	バナナ、たま ねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、 こまつな、 にんじん、 もやし、に ら	酒、しょうゆ、し ょうゆ(うすく ち)、食塩					

まんまる一むより

・7がつ28にち(すい)は、おべんどうのひです。おべんどうのじゅんびをおねがいます。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。

運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。こまめに水分を与えるよう心がけましょう。