

9がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

日	ちゅうしょく	みまんじおやつ		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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (すい)	ごはん くだもの ジュクメルリ じゃこピーいため キャベツスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆かぼちゃようかん	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、しらす干し、バター	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、棒かんでん、バナナ	ワイン(白)、おろしにんにく、コンソメ、薄口しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	
02 (もく)	みそラーメン ぎゅうりのこんぶあえ あおのりいりこ オレンジゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なるど、ハチ味噌、食べないりこ、かにかまぼこ、ごま、かつおパック	オレンジ濃縮果汁、きゅうり、もやし、コーン缶、にんじん、小ねぎ、アガー、塩こんぶ、あおのり	薄口しょうゆ、ラーメンスープ、さしみ醤油、酒、みりん、食塩	
03 (きん)	もちむぎごはん さかなのしょうがに はるさめのすのもの とんじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★UFOパン	米、強力粉、サイモ、板こんにゃく、砂糖、押麦、グラニュー糖、小麦粉、はるさめ、油	牛乳、魚、牛乳(低脂肪)、豚肉、味噌、バター、脱脂粉乳、卵、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、小ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、酒、薄口しょうゆ、ドライースト、食塩	
04 (ど)	ごはん ブルコギいため コロコロマリネ オニオンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、押麦、油、はるさめ、ごま油	牛肉(ばら)、ハム、ごま、すりごま	たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、もやし、白桃缶、黄桃缶、にんじん、にら、アガー	酢、しょうゆ、コンソメ、酒、コチュジャン、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう、食塩	
06 (げつ)	ごはん ちゅうかどん はくさいのおひたし シュウマイ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★リンゴおやき	米、中力粉、押麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、牛乳、えび、いか、卵、油揚げ、脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、はくさい、りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	酢、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	
07 (か)	ぎっくごはん ★きのこさつまいものグラタン ひじきととこんにゃくのサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ★グリーンドーナツ	米、小麦粉、系こんにゃく、砂糖、さつまいも、雑穀、油、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、牛乳(低脂肪)、とろけチーズ、脱脂粉乳、ハム、卵、バター、食べるいりこ	野菜ジュース(黄)、トマト、たまねぎ、しめじ、エリンギ、トウモロコシ(芽ばえ)、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、アガー	酢、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉	
08 (すい)	ごはん しろみさかなのこうみだれ あおなのなっとうあえ どうふのすまじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆アーモンドラスク	米、フランスパン、押麦、片栗粉、グラニュー糖、はちみつ、砂糖、ごま油、油	牛乳、白身魚、木綿豆腐、挽きわり納豆、かまぼこ、アーモンドスライス、バター、いわし(煮干し)、花かつお、生タ	りんご、ほうれんそう、ごまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ	酢、薄口しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	
09 (もく)	★なすミートスパゲティ ごぼうサラダ もやしスープ マンゴーゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆かいせんチヂミ	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、えび、いか、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、マンゴージュース、ごぼう、もやし、なす、にんじん、きゅうり、ごまつな、コーン缶、にら、アガー	ケチャップ、ワイン(赤)、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、おろしにんにく、和風だし、食塩、こしょう	
10 (きん)	ごはん ぶたにくとはくさいのしょうがいため えのきのすのもの じゃがいものみそじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ゴマのマーブルパウンド	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、押麦、マーガリン	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、卵、味噌、牛乳、食べるいりこ、すりごま(黒)、いわし(煮干し)、すりごま	なし、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、しょうが、カットわかめ、バナナ	酢、酒、しょうゆ(うすくち)、中華だし、カレー粉、食塩、こしょう	
11 (ど)	ごはん ぎせいどうふ キャベツのごまあえ レタススープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、すりごま	メロンジュース、たまねぎ、レタス、にんじん、もやし、キャベツ、アガー、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	
13 (げつ)	ごはん ぎゅうにくとあつあげのオイスターいため じゃがいものせんぎりサラダ くだもの かきたまじる	ぎゅうにゅう ☆ココアプリン	米、じゃがいも、油、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、生クリーム、厚揚げ、牛肉(肩ロース)、卵、鶏ささみ(筋なし)、いわし(煮干し)、花かつお、すりごま、食べる	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、小ねぎ、刻みのり	薄口しょうゆ、オイスターソース、酢、みりん、しょうゆ、おろしにんにく	
14 (か)	あげごはん てばもとのさっぱり にんじんしりしり ★ごぼうポタージュ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★グリッシーニ	米、じゃがいも、強力粉、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏手羽元、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、バター、ごま	キウイフルーツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、バナナ	酢、酒、薄口しょうゆ、コンソメ、濃口しょうゆ、さしみ醤油、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、ドライースト	
15 (すい)	ごはん ★さけのコーンマヨネーズやき わかめのすのもの だんごじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆げんまいフレックスナック	米、さつまいも、強力粉、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鮭、豚肉(ばら)、味噌、無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、粉チーズ、すりごま、白身魚	ぶどう濃縮果汁、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、わかめ(生)、にんじん、えのきたけ、ごぼう、小ねぎ、アガー	酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、こしょう	
16 (もく)	チャンポン ほうれんそうといかのナムル レバーのこうみに アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ジョア ☆ちゅうかむしパン	ゆで中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、油	ジョア、鶏レバー、豚肉(ばら)、卵、低脂肪牛乳、えび、さつま揚げ、いか、かまぼこ(卵なし)、牛乳、食べるいりこ	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、中ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ちゃんぽんスープ、酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん	
17 (きん)	ハッピー ランチデー	スポン アイスクリーム					

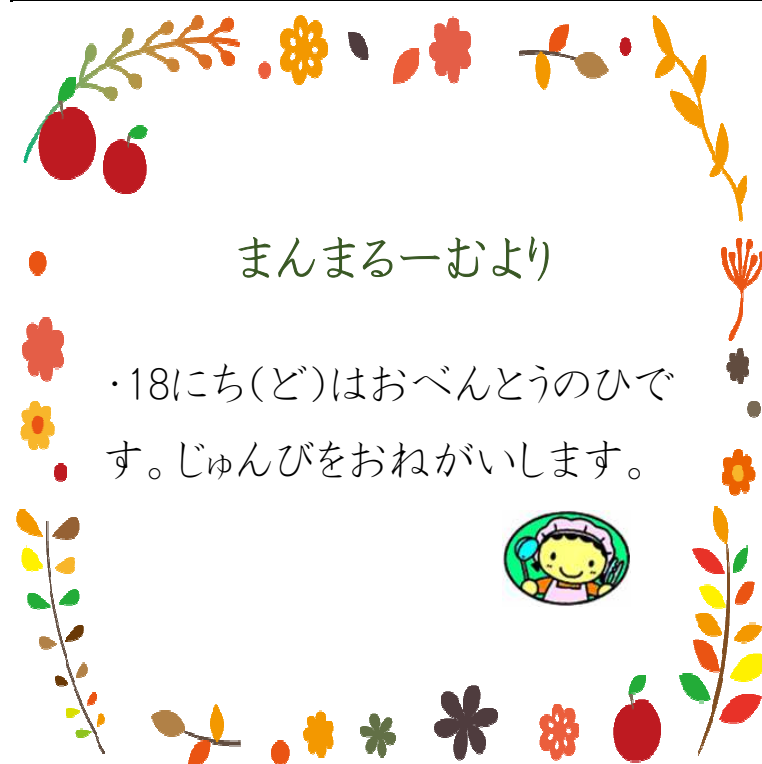
★はスキムミルクをしようしています。

■はしんメニューです。

・ごはんにおしむぎをしようしています。

えんでしようしているおこめは「**おおいだけんさんまい**」です。

日	ちゅうしょく	みまんじおやつ		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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 (ど)	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト					
21 (か)	★カレーうどん ★マセドアンサラダ いりこ ミックスゼリー	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆しろいクッキー	ゆでうどん、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、マカロニ、粉糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、無塩バター、油揚げ、アーモンドプードル、脱脂粉乳、プロセスチーズ、ハム、いわし(煮干し)、花かつお	りんご濃縮果汁、たまねぎ、マンゴージュース、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、アガー	カレー粉、みりん、しょうゆ、カレー粉、食塩	
22 (すい)	もちむぎごはん さかなのうめに チンゲンサイときのこのおほかあえ かぼちゃのみそじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆おはぎ	米、もち米、押麦、砂糖	魚、つぶしあん(砂糖添加)、味噌、きな粉、いわし(煮干し)、かつおパック、白身魚	なし、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ごまつな、しめじ、えのきたけ、梅肉、うめ干し、バナナ	酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ	
24 (きん)	ごはん れんこんつくね わふうサラダ よしのじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆レモンケーキ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、押麦、パン粉、片栗粉、はちみつ、粉糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、絹ごし豆腐、いか、しらす干し、無塩バター、油揚げ、いわし(煮干し)、アーモンドプードル、	りんご濃縮果汁、たまねぎ、れんこん、レタス、きゅうり、レモン果汁、にんじん、しいたけ、生わかめ、アガー、刻みのり、あ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、酒、酢、酒、食塩、こしょう	
25 (ど)	ごはん とりにくのちゅうかいために せんぎりだいこんのすのもの エリンギスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、白身そ	キウイフルーツ、きゅうり、なす、たまねぎ、エリンギ、にんじん、赤ピーマン、千切りだいこん、ピーマン、小ねぎ、バナナ	酢、薄口しょうゆ、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	
27 (げつ)	ごはん すきやきふうのもの ひじきのナムル ★おやさいキッシュ	スポン ぎゅうにゅう ☆さつまいものごまボール	米、さつまいも、しらす、砂糖、押麦、小麦粉、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、卵、ベーコン、ごま、脱脂粉乳、粉チーズ、バター、食べるいりこ	りんご、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、もやし、しいたけ、にんじん、芽ひじき、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、コンソメ、こしょう	
28 (か)	ぎっくごはん ぶたにくロール きのこのうめあえ はるさめスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆チョコスコーン	米、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、雑穀、はるさめ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳(低脂肪)、バター、卵、ツナ水煮缶、プロセスチーズ	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん、アガー、うめ干し、カットわかめ、梅肉	どんかつソース、中華スープ、薄口しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	
29 (すい)	ごはん さかなのしおやき こんさいのうまに なっとうじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆みたらしだんご	米、だんご粉、押麦、三温糖、白玉粉、片栗粉、じゃがいも	牛乳、魚、挽きわり納豆、味噌、いわし(煮干し)、白身魚、バター	バナナ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、生わかめ、だいこん、にんじん、小ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	
30 (もく)	おやこにゅうめん さいいのマヨサラダ レバーのみそに ごまいりこ	ぎゅうにゅう ヤグルト ★ソーセージパイ	ゆでそうめん、さつまいも、グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油	鶏レバー、卵、ウインナー、鶏肉、いわし(煮干し)、なると、牛乳、花かつお、ハチ味噌、ごま、脱脂粉乳	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー、干しいたけ	薄口しょうゆ、みりん、酒、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉	



まんまる一おより

・18にち(ど)はおべんとうのひです。じゅんぴをおねがいます。



秋のお彼岸

おはぎ

秋の彼岸とは、春分の日を挟んで、前後3日間の計7日間の事。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

