

みそらこどもえん

日 次	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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
1 (すい)	★クリームスパゲティ キャベツのうめおかかあえ かぶのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ヤクルト ★マープルクッキー	スパゲティ、小麦粉、グラニュー糖、オリーブ油、砂糖	牛乳、バター、ベーコン、脱脂粉乳、かにかま(卵なし)、卵、かつおパック	キウイフルーツ、たまねぎ、かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつな、赤ピーマン、梅肉、バナナ	薄口しょうゆ、コンソメ
02 (もく)	ゆうやけごはん さかなのみそに わかめのすのもの はくさいスープ	ぎゅうにゅう ☆マッシュマロレモンムース	米、グラニュー糖、砂糖	白身魚、生クリーム、牛乳、ごま、ハチ味噌、白みそ	りんご、にんじん、はくさい、みかん缶、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、りんご濃縮果汁、わかめ、レモン果汁、アガー	薄口しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、パセリ粉
03 (きん)	ごはん ローストチキン ひじきのナムル さつまいものみそしる	アーモンドいりこ ベジタブルゼリー ぎゅうにゅう ★あんパン	米、さつまいも、強力粉、砂糖、押麦、ごま油	牛乳、鶏むね肉、粒あんパック入り、牛乳、味噌、食べるいりこ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、バター、アーモンドダイ	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、もやし、小ねぎ、にんじん、芽ひじき、アガー、カットわかめ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、みりん、おろしにんにく、ドライイースト、食塩
04 (ど)	ごはん ぶたにくとだいずのもの あおなのしらすあえ どうにゅうコンソメスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、油	調整豆乳、豚肉、だいず水煮パック、しらす干し	マンゴージュース、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、アガー	コンソメ、みりん、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、パセリ粉
06 (げつ)	わかなごはん にくだんごとはくさいのトマトに かぼちゃとさつまいものサラダ ★たまごやき	スポロン ぎゅうにゅう ☆くるゴマドーナツボール	米、さつまいも、砂糖、白玉粉、パン粉、マヨネーズ	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、バター、すりごま(黒)、ごま、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、はくさい、たまねぎ、カットトマト缶、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、アガー	ケチャップ、みりん、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、パセリ粉、食塩、こしょう
07 (か)	ごはん さかなのチーズフライ もやしのナムル エリンギスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★ミルクいもようかん	米、さつまいも、パン粉、押麦、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、たら、牛乳(低脂肪)、卵、粉チーズ、かにかま(卵なし)、脱脂粉乳	オレンジ、もやし、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、にんじん、こまつな、棒かんでん	酒、薄口しょうゆ
08 (すい)	ラーメン しらあえ レバーのオイスターに くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆こんぶといりたまごのおにぎり	生中華めん、米、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、木綿豆腐、焼き豚、なると、卵、白みそ、ごま	りんご、もやし、コーン缶、ほうれんそう、塩こんぶ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、ひじき	ラーメンスープ、酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、オイスターソース、みりん
09 (もく)	もちおぎごはん ぶたにくのカレーしょうがやき やさしいのあっさり どうぶのすまじる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆バウンドケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、無塩バター、かまぼこ(卵なし)、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお、凍り豆腐	もも果汁30%飲料、たいこん、こまつな、にんじん、アガー、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酒、カレー粉
10 (きん)	ごはん てばもとのさっぱり せんぎりだいこんのなっとうあえ ★ちんげんさいのミルクスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ハートパイ	米、押麦、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏手羽元、挽きわり納豆、脱脂粉乳、食べるいりこ	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、千切りだいこん、あおのり	酢、酒、薄口しょうゆ、コンソメ、さしみ醤油、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
11 (ど)	ごはん ぎゅうにくのやきにく パンシースー だいこんとさといものみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さといも、押麦、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛肉、味噌、ハム、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、アガー、小ねぎ	焼き肉のたれ、酢、しょうゆ
13 (げつ)	ごはん かんたんはるまき こまつなとちくわのナムル おふのすまじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆みたらしだんご	米、春巻きの皮、だんご粉、押麦、白玉粉、砂糖、花ふ、片栗粉、三温糖、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、いわし(煮干し)、ちくわ(卵なし)、花かつお、ごま、バター	メロンジュース、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん、もやし、しいたけ、アガー、カットわかめ	薄口しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、オイスターソース、食塩、こしょう
14 (か)	ごはん さけのみそヨーグルトやき ほうれんそうとツナのあえもの とりそばろとはるさめのしょうがスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★ボンデケーキ	米、白玉粉、押麦、はるさめ、砂糖	牛乳、鮭、味噌、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、脱脂粉乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ	おろししょうが、薄口しょうゆ
15 (すい)	にくうどん えのきのすのもの どりレバーのあまからに オレンジゼリー	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆じゃがナゲット	じゃがいも、ゆでうどん、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛肉、なると、ハム、いわし(煮干し)、花かつお、すりごま	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー、しょうが、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、みりん、ケチャップ、酢、食塩、こしょう
16 (もく)	ごはん ゆーりんちー こぼろとちくわのサラダ コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ジョア ★リンゴおやき	米、中カ粉、片栗粉、油、押麦、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、ごま油	ジョア、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ、卵、ちくわ(卵なし)、脱脂粉乳、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、こぼろ、りんご、マンゴージュース、コーン缶、きゅうり、にんじん、こまつな、アガー、長ね	濃口しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、薄口しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
17 (きん)	もちおぎごはん さかなのしょうがに れんこんのきんぴら まいたけのみそしる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★トマトポッキー	米、小麦粉、系こんにゃく、押麦、砂糖、油	牛乳、魚、味噌、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、バター	キウイフルーツ、れんこん、たまねぎ、まいたけ、トマトジュース、にんじん、いんげん、しょうが、ねぎ、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩

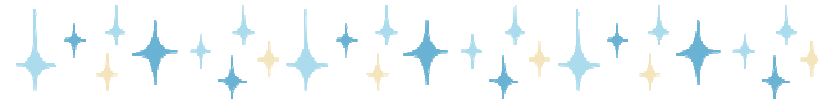
★はスキムミルクをしようしています。

■はしんメニューです。

・おこめ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 次	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			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)	ごはん ぎゅうにくとはくさいのいためもの きのこのマリネ ココロスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	牛肉	たまねぎ、はくさい、みかん缶、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、アガー、しょうが	酒、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
20 (げつ)	★ジャージャーめん だいこんのすのもの ワカメスープ カレーこいりこ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	生中華めん、米、砂糖、マーガリン	牛乳、豚ひき肉、ハチ味噌、ハム、食べるいりこ、脱脂粉乳、ごま、すりごま、かつおパック	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、生わかめ、きゅうり、なす、パプリカ(黄)、長ねぎ、小ねぎ、しょうが	薄口しょうゆ、さしみ醤油、酢、酒、みりん、トウバンジャン、カレー粉
21 (か)	ぎっくごはん ★シーフードグラタン ごまドレサラダ キャベツスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆おふラスク	米、マーガリン、グラニュー糖、小麦粉、焼ふ、雑穀、油、マカロニ、砂糖	牛乳、シーフードミックス、とろけるチーズ、バター、脱脂粉乳、すりごま	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが、みりん、おろしにんにく、ドライイースト、食塩	酢、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、こしょう
22 (すい)	ごはん さかなのゴマやき さといもとあつあげのふくめに かきたまじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆かぼちゃとウインナーのおしパン	米、サトイモ、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油、油	牛乳、魚、卵、厚揚げ、ウインナー、花かつお、いわし(煮干し)、黒ごま、ごま	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、小ねぎ	薄口しょうゆ、みりん、濃口しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが
23 (もく)	もちつき おべんとうのひ	オレンジジュース ゼリー				
24 (きん)	★ハッピー ランチデー	スポロン リンゴジュース てづくりケーキ				
25 (ど)	ごはん にくじゃが はくさいのおひたし ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	じゃがいも、米、系こんにゃく、小麦粉、押麦、砂糖、油	牛肉、ちくわ(卵なし)、油揚げ、卵	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース、アガー、あおのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩
27 (げつ)	ぎっくごはん ぶたにくとかぶのしおいため はるさめのすのもの なめこのみそしる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ホットケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、雑穀、はるさめ、メープルシロップ、油、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌、卵、いわし(煮干し)、すりごま	アセロラ(果汁10%飲料)、なめこ、たまねぎ、かぶ、葉、きゅうり、にんじん、こまつな、アガー、ねぎ	酢、薄口しょうゆ、おろしにんにく、食塩、こしょう
28 (か)	おやこにゅうめん ブロッコリーサラダ いりこ くだもの	ぎゅうにゅう ヤクルト ★ことうマフィン	干しそうめん、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	卵、鶏肉、なると、バター、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、花かつお、食べるいりこ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、干しいたけ	薄口しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう



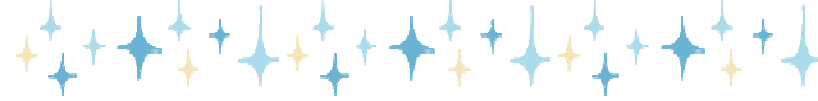
まんまる一おより

・3にち(きん)は、いじょうじさんが「4つのおさら」をおこないます。くわしくはおたよりをごらんください。

・23にち(もく)はもちつきのためおべんとうのひです。じゅんぴをおねがいます。(しょくじまえにいじょうじさんはおもち、みまんじさんはおはぎをたべます。おべんとうはいつもよりすくなめでおねがいます。)



・28にち(か)はごようおさめです。



消化がよく低カロリー！
冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘味があり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化も良いので、風邪で、熱が出た時に食べるのもよいでしょう。今月の献立にもはくさいをたくさん入れています。