



6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しおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (もく)	ごはん かぼちゃのにつけ とりにくのケチャップやき くだもの キャベツサラダ なすのみそしる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ちゅうかおこわ	米、もち米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、味噌、いわし、ハム、干しえび	キウイ、かぼちゃ、たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、れんこん、コン、レモン果汁、小ねぎ、グリーンピース、しいたけ、オレンジ	中華スープ、濃口しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、薄口しょうゆ、食塩、こしょう
02 (きん)	ぎっごくごはん いりこ ミカンゼリー ぎゅうにくとしめじのためもの マロニーのすのもの ★キャロットスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★チョコまん	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、雑穀、マロニー、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、バター、すりごま、食べるいりこ	にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、しめじ、しいたけ、アガー	酒、酢、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、ドライイースト、カレー粉
03 (ど)	ごはん ベジタブルゼリー ★とうふハンバーグ チンゲンサイともやしナムル えのきスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、パン粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉	絞豆腐、鶏ひき肉、牛ひき肉、卵、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、えのき、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、もやし、小ねぎ、アガー	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、おろししょうゆ
05 (げつ)	ごはん ぶたにくのブルコギふういため くだもの ★かぼちゃサラダ オクラのみそしる	ぎゅうにゅう スポロン ☆こくとうおやき	米、中力粉、じゃがいも、マヨネーズ、黒砂糖、はるさめ、油、砂糖	乳酸菌飲料、豚肉、牛乳、味噌、卵、脱脂粉乳、いわし、すりごま	バナナ、たまねぎ、オクラ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、にら、オレンジ	しょうゆ、酒、コチュジャン、おろしにんにく、酢、食塩、こしょう
06 (か)	もちむぎごはん パイゼリー さかなのチーズピカタ あまずれんこん エリンギスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★マープルパウンド	米、小麦粉、砂糖、押麦、グラニュー糖	牛乳、魚、卵、バター、粉チーズ、ハム、脱脂粉乳	パイナップル、たまねぎ、オクラ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー、あおのり	酢、しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、こしょう
07 (すい)	ごはん アーモンドいりこ てばなかのはちみつマト くだもの とうみょうとベーコンのサラダ ワカメスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★サクサクごまクッキー	米、小麦粉、メープルシロップ、パン粉、油、はちみつ、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏手羽中、バター、すりごま、ベーコン、食べるいりこ、アーモンドアイ、脱脂粉乳、鶏もも肉	オレンジ、カットトマト、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、レタス、トウモロコシ、にんじん、ねぎ、きょうな	酢、しょうゆ、コンソメ、みりん、おろしにんにく、こしょう
08 (もく)	ごはん アセロラゼリー ★ミートローフ きんぴらごぼう おふのすましじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆きなきだんご	米、系こんにゃく、だんご粉、砂糖、白玉粉、焼酎、パン粉、グラニュー糖、ごま油、マカロナージュ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、脱脂粉乳、きな粉、いわし、花かつお、ごま	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、切りごぼう、ミックスベジタブル、にんじん、いんげん、小ねぎ、アガー、カットわかめ	薄口しょうゆ、コンソメ、みりん、酒、しょうゆ、食塩、ナツメグ
09 (きん)	☆こまつなとうめのみせごはん くだもの ぎゅうにくとだいののピラからいため パンサンスー ★だいのポタージュ	スポロン ぎゅうにゅう ★あんパン	米、強力粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、雑穀、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、だいた水蒸バッグ、粒あん、脱脂粉乳、ベーコン、ごま、バター、卵、黒ごま	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、だいの、にんじん、こまつな、チンゲンサイ、梅肉、オレンジ	酢、しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、食塩、トウバンジャン、パセリ粉、こしょう
10 (ど)	ごはん いりこ ★シーフードカレー マンゴーゼリー グリーンサラダ レバーのこうみに	ぎゅうにゅう プリン	米、グラニュー糖、砂糖、油	鶏レバー、シーフードミックス、脱脂粉乳、牛乳、食べるいりこ	たまねぎ、マンゴージュース、にんじん、きゅうり、レタス、しめじ、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、ピーマン、アガー、にんにく、しょうゆ	かつおだし汁、カレー粉、酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう
12 (げつ)	むぎごはん いりこ ぎゅうにくのしぐれに オレンジゼリー ★ひじきサラダ トマトスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆スモアクッキー	米、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、砂糖	牛乳、牛肉(肩ロース)、脱脂粉乳、すりごま、食べるいりこ	オレンジ濃縮果汁、トマト、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、コン、きびき、アガー、しょうゆ	しょうゆ、パセリ粉
13 (か)	ぎっごくごはん くだもの ★きのこグラタン ほうれんそうとちくわのナムル たまごスープ	やさいジュース ヤグルト ★にんじんむしパン	米、小麦粉、雑穀、砂糖、マカロニ、ごま油、パン粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉、牛乳、とろけるチーズ、脱脂粉乳、ちくわ、バター	バナナ、たまねぎ、えのき、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、しめじ、エリンギ、もやし、オレンジ	しょうゆ、コンソメ、こしょう
14 (すい)	だいにリハーサル (おべんとうのひ)	ぶどうジュース アイス				
15 (もく)	かくてんうどん キャベツとコーンのサラダ ごまいりこ くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ★こめこマフィン	ゆでうどん、油、上新粉、砂糖、小麦粉	牛乳、角天、かまぼこ(卵なし)、卵、食べるいりこ、いわし、花かつお、脱脂粉乳、ごま	りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、コン、きびき、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう
16 (きん)	★ハッピーランチデー	リンゴジュース 3しよくゼリー				

★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しおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (ど)	ごはん メロンゼリー ★さかなのタンドリーやき きりぼしだいこんのにつけ ★ピシソワーズ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、魚、脱脂粉乳、生クリーム、ヨーグルト、高野豆腐、バター、白身魚	メロンジュース、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、アガー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう
19 (げつ)	ごはん くだもの ちゅうかどん ひじきといとこんにゃくのサラダ ★オムレツ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★アメリカンドッグ	米、系こんにゃく、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ、卵、えび、いか、ハム、脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、芽ひじき	ケチャップ、酢、しょうゆ、こしょう、食塩
20 (か)	ぎっごくごはん チーズ さかなのあおのりあげ くだもの ブロッコリーサラダ コーン入りちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆カスタードどらやき	米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、はちみつ、雑穀、グラニュー糖、砂糖	魚、卵、牛乳、かにかまぼこ、白身魚	りんご、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、こまつな、あおのり	酢、しょうゆ、中華だしの素、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうゆ、塩こしょう
21 (すい)	むぎごはん きいろいゼリー いりこ えだまめとしおこんぶのポテトサラダ オニオンスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆アーモンドタルト	米、グラニュー糖、小麦粉、押麦、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、厚揚げ、無塩バター、卵、アーモンドプードル、いりこ	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、えのき、しめじ、チンゲンサイ、にんじん、アガー	オイスターソース、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉、食塩
22 (もく)	★スープバゲティ もやしときゅうりのあえもの レバーのオレンジに グレープゼリー	スポロン ぎゅうにゅう ★ちゃまんじゅう	スパゲティ、小麦粉、黒砂糖、はちみつ、グラニュー糖、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏レバー、こしあん、バック入り、ベーコン、脱脂粉乳、かにかま(卵なし)、生クリーム、バター	ほうとう濃縮果汁、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、ママーレードジャム、アガー	酒、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、おろししょうゆ、食塩
23 (きん)	てばなかのしおやき くだもの おろしあえ とうふのすましじる おかかいりこ	ぎゅうにゅう ☆バナナコッタ	米、砂糖	手羽中、牛乳、木綿豆腐、生クリーム、かまぼこ(卵なし)、いわし、花かつお、すりごま、かつおパック	バナナ、だいこん、いちごジャム、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、アガー、カットわかめ、レモン果汁、オレンジ	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、食塩
24 (ど)	みそらナイスデー					
26 (げつ)	ごはん フルーツゼリー ホイコーロー きりぼしとだいのにつけ そうめんじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ★チョコドーナツ	米、小麦粉、干しとうめん、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、卵、いわし(煮干し)、高野豆腐、花かつお、脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もも缶、みかん缶、パイナップル、切り干しだいこん、小ねぎ、アガー、にんにく	しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、チンメンジャン、ほんだし、トウバンジャン
27 (か)	ぎっごくごはん あおのりいりこ とりにくのかわりあげ くだもの あおなのごまあえ あげとたまねぎのみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★ラングドシャ	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、雑穀、油	牛乳、鶏もも肉、味噌、無塩バター、卵、食べるいりこ、いわし、油揚げ、脱脂粉乳、すりごま	ゴールドキウイ、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、もやし、小ねぎ、あおのり、オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、おろししょうゆ、おろしにんにく、カレー粉
28 (すい)	さけとえだまめのごはん カルピスゼリー すきやきふう オクラなっとう ぎょうざ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★スキムわらびもち	米、しらたき、わらび餅粉、黒砂糖、グラニュー糖、砂糖	牛乳、焼き豆腐、牛肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、桂粉、カルピス、ごま、きな粉	はくさい、たまねぎ、オクラ、しいたけ、えだまめ、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、みりん、酒、酢
29 (もく)	もちむぎごはん チーズ さかなのなんぶやき くだもの ★たまごサラダ はるさめスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★うずまきパン	米、強力粉、マヨネーズ、押麦、はるさめ、マカロニ、砂糖	牛乳、魚、卵、脱脂粉乳、黒ごま、バター、白身魚	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、カットわかめ	酒、濃口しょうゆ、みりん、ドライイースト、食塩、こしょう
30 (きん)	たんたんめん にんじんじゃこいため いりこ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ハートパイ	生中華めん、系こんにゃく、ねりごま、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、八丁味噌、しらす干し、ごま、食べるいりこ	オレンジ、たまねぎ、しめじ、にんじん、エリンギ、しいたけ、小ねぎ	ラーメンスープ、しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、チンメンジャン、おろししょうゆ、こしょう、トウバンジャン

まんまるーおより

14にち(すい)だいにりはーさるのため、
おべんとうのひです。

じゅんぴをおねがいます。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。