



7がつこんだてよていひょう



みくらこどもえん

日 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	みや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (へ ど か)	ごはん ★サマーシチュー コーンサラダ ★さくらエビいりたまごやき	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖	低脂肪牛乳、卵、ベーコン、脱脂粉乳、干しえび、生クリーム	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、レタス、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、ピーマン、にんにく、オレンジ	酢、コンソメ、しょうゆ、みりん、こしょう、食塩
03 (げ つ)	おぎごはん ★わふうハンバーグ はるさめとわかめのすのもの ★きのこベーコンのミルクスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、生パン粉、片栗粉	牛乳、牛ひき肉、クリームチーズ、鶏ひき肉、脱脂粉乳、卵、ベーコン、バター、すりごま	もも果汁飲料、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、たけのこ、生わかめ、しいたけ、アガー	かつおだし汁、酒、酢、みりん、コンソメ、しょうゆ、おろししょうが
04 (へ か)	ごはん ぶたにくのマーメイドやき やさいのあっさり えのきスープ	スポロン ぎゅうにゅう ☆ハニーカステラ	米、砂糖、強力粉、はちみつ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、食べのり、こ、油揚げ、凍り豆腐	デラウェア、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、マーメイド、小ねぎ、あおのり	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、こしょう
05 (す い)	もちおぎごはん チンジャオロース アップルゼリー キャベツとりのりのナムル レタススープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆みずようかん	米、押麦、グラニュー糖、ごま油、片栗粉、砂糖	こしあんパック入り、牛肉	りんご濃縮果汁、たまねぎ、レタス、キャベツ、たけのこ、きゅうり、にんじん、ピーマン、棒かんでん、刻みのり	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩
06 (も く)	おぎごはん さかなのピリからみそに いんげんのごま和え よしのじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆おこし	米、さといも、水あじ、押麦、砂糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、ハチ味噌、白みそ、油揚げ、花かつお、すりごま、無塩バター	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、トウバンジャン、食塩
07 (き ん)	チャンポン コロコロチーズサラダ レバーのちゅうかに くだもの	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆ゆかりおにぎり	ゆで中華めん、米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま油、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏レバー、豚肉、えび、さつま揚げ、かまぼこ、ハム、チーズ、ごま	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、中ねぎ、にんにく、しょうが	みりん、酒、オイスターソース、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう
08 (へ ど)	ごはん ぎせいどうふ ピーマンのきんぴら ★コーンスープ	いりこ アセロラゼリー ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、系こんにやく、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、ごま、食べるいりこ	アセロラ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、ごぼう、ピーマン、アガー、干しいたけ	かつおだし汁、コンソメ、しょうゆ、みりん、酒、みりん、パセリ粉
10 (げ つ)	ごはん ポークカレー だいこんのすのもの ゆでとうもろこし	くだもの ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★こくとうマフィン	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳、バター、ハム、すりごま	りんご、とうもろこし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、グリーンピース、干しぶどう	酢、しょうゆ、食塩
11 (へ か)	おぎごはん ★シーフードグラタン きゅうりとツナのゴマサラダ たまねぎのみそしる	カルピスゼリー リンゴジュース ぎゅうにゅう ★ココアスティック	米、小麦粉、グラニュー糖、マヨネーズ、押麦、マカロニ、油	牛乳、バター、味噌、シーフードミックス、脱脂粉乳、チーズ、カルピス、卵、ツナ水煮缶、いわし、油揚げ、ごま	たまねぎ、きゅうり、だいこん、こまつな、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、しめじ、小ねぎ、アガー	コンソメ、食塩、こしょう
12 (す い)	ひやしちゅうか ひじきなっとう シュウマイ くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆サーターアングァー	生中華めん、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、卵、挽きわり納豆、ハム、ごま	バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、芽ひじき	しょうゆ、酢
13 (も く)	あおなごはん とりにくのからあげのあまずあん じゃがいもサラダ はるさめスープ	おかかいりこ くだもの ぎゅうにゅう ☆ごまだれだんご	米、じゃがいも、片栗粉、油、だんご粉、もち米、砂糖、はるさめ、白玉粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム、ごま、すりごま、かつおパック	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華スープ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩、こしょう
14 (き ん)	ざっこくごはん さかなのチーズやき きのこのナムル ☆ワンタンふうスープ	くだもの むらさきのやさいのジュース ヤグルト ☆フレンチトースト	米、フランスパン、雑穀、マヨネーズ、砂糖、しょうまいの皮、ごま油、油	魚、牛乳、豚ひき肉、卵、カッテージチーズ、バター	ゴールドキウイ、はくさい、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、小ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、こしょう
15 (へ ど)	おぎごはん ぎゅうにくとごぼうのにも ちくわのマヨいため わかめのすましじる	いりこ モモゼリー ぎゅうにゅう 3しょくゼリー	米、板こんにやく、雑穀、グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、油	牛肉、木綿豆腐、ちくわ、いわし、花かつお、食べるいりこ	ごぼう、たまねぎ、れんこん、にんじん、白糖缶、黄桃缶、わかめ、いんげん、アガー	酒、みりん、しょうゆ、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。

日 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	みや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (へ か)	ごはん ぶたにくこんにやくのみそいため メロンゼリー きゅうりのすのもの キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ひまわりパイ	米、ぎょうざの皮、系こんにやく、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、バター、白みそ、すりごま、食べるいりこ	メロンジュース、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ、アガー、カットわかめ	酢、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
19 (す い)	ざっこくごはん アジフライ あおなのおかかあえ トマトスープ	チーズ くだもの ぎゅうにゅう ★フロランタン	米、小麦粉、パン粉、雑穀、油、砂糖、マヨネーズ、はちみつ、グラニュー糖	牛乳、あじ、アーモンドスライス、バター、卵、生クリーム、アーモンドプードル、脱脂粉乳、かつおパック	デラウェア、トマト、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん、バナナ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう
20 (も く)	★ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ カレーこいりこ	くだもの やさいジュース ぎゅうにゅう ★バナナおしパン	スパゲティ、油、砂糖、小麦粉、オリーブ油、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、食べるいりこ、卵、脱脂粉乳、粉チーズ	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、生わかめ、バナナ、コーン缶、小ねぎ	ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
21 (き ん)	ハッピー ランチデー	リンゴジュース アイスクリーム		アイスクリーム		
22 (へ ど)	おべんとうの日	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト				
24 (げ つ)	ごはん ぎゅうにくとにんにくのめいいためもの レバーとひじきのにも ★グリーンスープ	いりこ グレープゼリー ぎゅうにゅう ★さくさくクッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、鶏レバー、無塩バター、脱脂粉乳、卵、牛乳、油揚げ、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、にんにくの芽、にんじん、アガー、芽ひじき	オイスターソース、しょうゆ、みりん、おろしにんにく
25 (へ か)	おぎごはん さかなのうめに せんざりやさいのサラダ かまぼこのすましじる	くだもの ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ぼっぼやき	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、押麦、油、砂糖	牛乳、魚、かまぼこ、かにかまぼこ、いわし、花かつお	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、梅肉、うめ干し、カットわかめ、	酒、酢、しょうゆ、食塩、こしょう
26 (す い)	もちおぎごはん ぶたにくのチーズピカタ キャベツのすのもの もやしスープ	ミックスゼリー ぎゅうにゅう ☆きなこプリン	米、砂糖、小麦粉、押麦、黒砂糖、グラニュー糖	豚肉、調整豆腐、牛乳、卵、きな粉、粉チーズ、すりごま	りんご濃縮果汁、もやし、たまねぎ、マンゴージュース、キャベツ、きゅうり、にんじん、アガー、あおのり	酢、しょうゆ、こしょう
27 (も く)	ひやしきつねうどん チンゲンさいといかのナムル レバーのケチャップに 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	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、すし揚げ、かまぼこ、いか、卵、いわし、花かつお	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、塩こんぶ、にんじん、小ねぎ、カットわかめ、	しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが
28 (き ん)	おぎごはん だいちいりがめに ★マセドアンサラダ アーモンドいりこ	くだもの やさいジュース ぎゅうにゅう ★チョコパウンド	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにやく、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、だいち、無塩バター、脱脂粉乳、食べるいりこ、プロセスチーズ、ハム、アーモンドダイス	キウイフルーツ、きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、コーン缶	みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素
29 (へ ど)	ごはん ★マーボーどうふ キャベツのごまあえ さつまいものキッシュ	くだもの ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、卵、クリームチーズ、牛乳、脱脂粉乳、ハチ味噌、ベーコン、すりごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、テンメンジャン、コンソメ、こしょう、食塩、トウバンジャン
31 (げ つ)	ざっこくごはん ブルコギいため わかめのすのもの かきたまスープ	いりこ マスカットゼリー ぎゅうにゅう ★UFOパン	米、強力粉、グラニュー糖、雑穀、砂糖、小麦粉、はるさめ、ごま油、油	牛乳、牛肉、卵、牛もも果汁30%飲料、バター、脱脂粉乳、すりごま、ごま、食べるいりこ	牛もも果汁30%飲料、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、もやし、わかめ、にんじん、チンゲンサイ、アガー、にら	酢、しょうゆ、酒、コチュジャン、ドライイースト、おろしにんにく、食塩

まんまる一おより

22にち(ど)はおべんとうのひです。
じゅんぴをおねがいます。

土用の丑の日
「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富
に含まれているので、スタミナをつけるこ
とによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。