



8がつこんだてよていひょう

みそらこどもえん

ひょうごう	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	ぬやぬやになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (か)	おぎごはん ビタミンゼリー しろみぎかなのこうみだれ だいこんとこんにゃくののもの はくさいスープ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆こくとうまるぼうろ	米、小麦粉、黒砂糖、こんにゃく、押麦、片栗粉、砂糖、グラニュー糖、はちみつ、ごま油、油	牛乳、白身魚、卵、さつま揚げ	野菜ジュース、はくさい、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ、アガー	しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉
02 (すい)	ごはん くだもの わふうボーグソテー パンシースー あつあげとモロヘイヤのみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆パイナップルシフォン	米、小麦粉、グラニュー糖、油、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉、厚あげ、卵白、卵黄、味噌、ハム、煮干し	すいか、だいこん、たまねぎ、きゅうり、パイナップル、モロヘイヤ、にんじん、小ねぎ、バナナ	酢、しょうゆ、こしょう
03 (もく)	★チキントマトクリームパスタ きゅうりとかにかまのナムル チーズ くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ツナのたきこみおにぎり	米、スパゲティ、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ごま、ツナ缶、かにかま、バター、脱脂粉乳	バナナ、カットトマト缶、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、あおのり、オレンジ	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉
04 (きん)	おぎごはん ゆでとうもろこし とりにくのうめみそやき モモゼリー こうやとうふのにつけ ごもくじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆かぼちゃようかん	米、砂糖、こんにゃく、押麦、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、煮干し、油揚げ、花かつお	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、白桃缶、ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ねぎ、アガー、うめ干し	酒、しょうゆ、酒、みりん、塩
05 (ど)	ごはん ごまいりこ ★いかしゅうまい くだもの トマトサラダ ★チンゲンサイのミルクスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、しょうまいの皮、油、片栗粉	牛乳、いか、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、いりこ、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ、レタス、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩、こしょう
07 (げつ)	ごはん いりこ なすグラタン マンゴーゼリー あげとせんぎりやさしいあえもの オニオンスープ	スポロン ぎゅうにゅう ☆メープルシロップバー	米、小麦粉、ペンネ、メープルシロップ、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、油揚げ、卵、ごま、いりこ	たまねぎ、マンゴージュース、なす、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、アガー	ケチャップ、ワイン、しょうゆ、パセリ粉
08 (か)	おぎごはん パインゼリー さかなのたつたあげ キャベツのごまマヨサラダ きのこのみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★りんごおしパン	米、片栗粉、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、砂糖、油、マーガリン	牛乳、魚、卵、味噌、ハム、ヨーグルト、煮干し、脱脂粉乳、ごま	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、りんご、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが
09 (すい)	ぎゅうすきうどん レパニラ炒め ★たまごやき きいろいゼリー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★チーズサブレ	うどん、小麦粉、粉糖、こんにゃく、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、牛肉、卵、鶏レバー、チーズ、バター、脱脂粉乳、煮干し、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にら、長ねぎ、にんじん、アガー	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
10 (もく)	あおなじゃごはん くだもの シシカバブ オクラなっとう ★ベジタブルチャウダー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆だいがくもスティック	米、さつまいも、春巻きの皮、小麦粉、油、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、納豆、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、卵、しらす干し、バター、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、オクラ、にんじん、オレンジ	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、酒、みりん
12 (ど)	ざっこくごはん ちくわのいそべあげ ぎゅうにくとごぼうのおかか ★マカロニサラダ とうふとみつばのすましじる	牛乳 N1ヨーグルト	米、こんにゃく、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、ざっこく、砂糖、油	牛肉、豆腐、ちくわ、かまぼこ、卵、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、かつおパック	りんご、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン、みつば、あおのり	みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう
16 (すい)	ごはん フルーツゼリー ソーセージとだいのとまどに コロコロマリネ たこやき	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★にんじんスコーン	米、たこやき、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏肉、だいた、ウインナー、ハム、バター、ヨーグルト、卵、脱脂粉乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶、しめじ、もも、みかん、パイナップル、アガー、あおのり	酢、コンソメ、たこやきソース、こしょう、塩
17 (もく)	もちおぎごはん アーモンドいりこ マーボーはるさめ カルピスゼリー さつまいもサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ミルクフランス	米、さつまいも、小麦粉、はるさめ、押麦、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、バター、コンデンスミルク、いりこ、アーモンドアイ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、コーン、アガー、長ねぎ	テンメンジャン、コンソメ、酒、みりん、しょうゆ、みりん、塩、イースト、パセリ粉
18 (きん)	おべんとうのひ	スポロン やさしいジュース おまつりおやつ				

★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。

ひょうごう	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	ぬやぬやになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
19 (ど)	ごはん くだもの やさしいのくまき ひじきといとこんにゃくのサラダ ごじる	ぎゅうにゅう	米、こんにゃく、砂糖、ごま油	豚肉、味噌、ハム、だいず、煮干し	ゴールドキウイ、にんじん、いんげん、たまねぎ、だいこん、トウモロコシ、ごぼう、小ねぎ、芽ひじき、オレンジ	みりん、酒、酢、しょうゆ、こしょう
21 (げつ)	おぎごはん くだもの ぎゅうにくのごまごまいため ★せんぎりだいこんのさっぱりサラダ トマトとたまごのスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆もちもちきなこ	米、白玉粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、卵、低脂肪、ハム、ヨーグルト、ごま、きなこ粉、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、ごまつな、にんじん、千切りだいこん、パプリカ、オレンジ	しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、塩、こしょう
22 (か)	ごはん いりこ コロッケ グレープゼリー コーンサラダ えのきスープ	リンゴジュース ヤクルト ☆チョコチャンククッキー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、グラニュー糖、油	バター、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	ぶどうジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、レタス、コーン、にんじん、アガー、小ねぎ	ケチャップ、ソース、酢、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう
23 (すい)	ピピンパごはん マスカットゼリー さばのおやき マロニーのすのもの もずくのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆あんだんご	米、だんご粉、もち米、マロニー、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、さば、こしあま、牛肉、煮干し、花かつお、ごま	マスカットジュース、もずく、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、もやし、ごまつな、アガー	しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが
24 (もく)	ちゅうかふうそうめん くだもの ★カレーマヨサラダ あおのりいりこ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★バナナカップケーキ	そうめん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター、ハム、低脂肪、脱脂粉乳、いりこ	りんご、トマト、きゅうり、バナナ、にんじん、コーン、ブルーベリー、あおのり	しょうゆ、酢、カレー粉
25 (きん)		ぶどうジュース アイスクリーム				
26 (ど)	おぎごはん ミカンゼリー あつあげちくぜんに あおなのりのしらすあえ エビシウマイ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、こんにゃく、押麦、グラニュー糖、砂糖	鶏肉、厚あげ、しらす干し	ごまつな、みかん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、アガー、のり、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、和風だし
28 (げつ)	ざっこくごはん カレーこいりこ イカとピーマンのオイスターいため くだもの はるさめマヨサラダ あおさのみそしる	ぎゅうにゅう ☆てづくりブディング	グラニュー糖、ざっこく、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、マーガリン、片栗粉、油	牛乳、豚肉、卵、味噌、ツナ缶、いか、いりこ、煮干し	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、のり、オレンジ	オイスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉
29 (か)	ごはん アップルゼリー てばなかのスタミナやき ジャーマンごぼう とうがんのすましじる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆おいもまんじゅう	米、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、砂糖、グラニュー糖、はちみつ	牛乳、鶏肉、ちくわ、ウインナー、ハム、味噌、煮干し、卵、花かつお、卵黄、ごま、バター、ごま	りんごジュース、とうがん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、アガー、ねぎ	しょうゆ、酢(お)、みりん、しょうゆ、おろしにんにく
30 (すい)	ざっこくラーメン わかめとじゃこのナムル レバーのにつけ ベジタブルゼリー	スポロン ぎゅうにゅう ☆ひじきおにぎり	中華めん、米、片栗粉、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、豚レバー、豚肉、えび、いか、しらす干し、油揚げ	野菜ジュース、はくさい、もやし、にんじん、アガー、わかめ、芽ひじき、しょうが、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、こしょう
31 (もく)	おぎごはん くだもの ★なつやさしいカレー あおなのみそあえ いりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆さんしょくうきしま	米、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、上新粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、こしあま、卵、脱脂粉乳、みそ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、ごまつな、もやし、なす、オクラ、にんじん	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ

まんまる一おより

18にち(きん)は、ふれあいばんおどりのため、**おべんとうのひ**です。
じゅんぴをおねがいます。

こまめに水分補給

上手な水分のとり方

- ①外出前と帰ってきた後に飲む
- ②汗をかく前後に飲む
- ③水かお茶を飲む
- ④一度に大量に飲まない