



# 10がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

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	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 (げつ)	ごはん いくじゃが キャベツのおかかあえ シュウマイ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★ヨーグルトパン	米、じゃがいも、強力粉、砂糖、糸こんにゃく、小麦粉、グラニュー糖、油	牛乳、牛肉、ヨーグルト、卵、脱脂粉乳、バター、かにかま、かつおパック、いりこ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、アガー、レモン果汁	しょうゆ、みりん、ドライイースト、酢、食塩
03 (か)	むぎごはん さけのきのこあんかけ いりにこんにゃく おふのすましじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆マシュマロロック	米、糸こんにゃく、押麦、油、小麦粉、砂糖、焼ふ、片栗粉、油	牛乳、さけ、ミックスナッツ、バター、さつま揚げ、いわし、花かつお	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、しいたけ、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん
04 (すい)	けんちんみそうどん ★ひじきサラダ あおのりいりこ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆いなりずし	ゆでうどん、米、さといも、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、豚肉、みそ、すし揚げ、木綿豆腐、食べるいりこ、いわし、脱脂粉乳、ごま、すりごま	なし、だいこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン缶、芽ひじき、小ねぎ、あおのり、オレンジ	酢、酒、しょうゆ、みりん、食塩、ほんだし
05 (もく)	ざっこくごはん とりくくのケチャップやき トマトのわふうサラダ えのきスープ	スポロン ぎゅうにゅう ☆こめこッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、米粉、雑穀、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター、卵、かにかま	みかん缶、えのきたけ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ、レモン果汁、小ねぎ、アガー	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒
06 (きん)	もちむぎごはん ☆コンボテグラタン わかめのすのもの はくさいスープ	オレンジジュース ヤグルト ☆いまがわやき	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はみつ、押麦、グラニュー糖、油、ごま油	鶏レバー、牛乳、牛ひき肉、牛乳、卵、ピザ用チーズ、バター、すりごま	アセロラ、はくさい、グリーンコーン缶、えのきたけ、きゅうり、にんじん、わかめ、ピーマン、アガー	かつおだし汁、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう
07 (ど)	ごはん ちゅうかどん ピーマンのきんぴら ★やさしいりたまごやき	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、糸こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま油、油	豚肉、卵、えび、いか、脱脂粉乳、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、ピーマン、オレンジ	しょうゆ、みりん、こしょう
10 (か)	わかめごはん ぶたにくときつまいものいためもの だいこんのなめたけあえ ★ごぼうポタージュ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆きなこだんご	米、じゃがいも、さつまいも、だんご粉、砂糖、白玉粉、油、マカロニ、スパゲティ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、きな粉	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、きゅうり、にんじん、なめたけ	酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩、パセリ粉
11 (すい)	もちむぎごはん てばもとのさっぱり チンゲンさいとちくわのナムル さといものみそじる	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆シフォンケーキ	米、さといも、グラニュー糖、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽元、卵、味噌、ちくわ(卵なし)、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、こまつな、アガー	酢、酒、しょうゆ、さしみ醤油、おろしにんにく、おろししょうが
12 (もく)	★クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ もやしスープ カレーこいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆サターアングー	スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、マーガリン、オリーブ油	牛乳、ベーコン、卵、バター、脱脂粉乳、食べるいりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン缶、赤ピーマン	酢、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう
13 (きん)	むぎごはん さかなのチーズフライ れんこんのおかか だいずのチリコンカン	やさいジュース ぎゅうにゅう ★くるゴマポッキー	米、小麦粉、パン粉、糸こんにゃく、押麦、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、たら、だいず、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、粉チーズ、ごま、かつお	かき、カットトマト缶、れんこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、オレンジ	酒、しょうゆ、コンソメ、みりん、カレー粉、おろしにんにく、食塩、パセリ粉
14 (ど)	ごはん ぎゅうにくとあつあげのオイスターいため コールスローサラダ すりながしじる	スポロン	米、ながいも、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛肉、厚揚げ、いわし、花かつお、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、アガー、小ねぎ	しょうゆ、酢、オイスターソース、みりん、おろしにんにく、パプリカ粉、食塩
16 (げつ)	おべんとうのひ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★スコーン				
17 (か)	ざっこくごはん みそつくね にんじんじゃこいため ワカメスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆チュモッパおにぎり	米、片栗粉、雑穀、糸こんにゃく、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、白みそ、ツナ油漬缶、卵、ごま、しらす干し	メロンジュース、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん(たくあん)、まわかめ、焼きのり、小ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、みりん、おろししょうが、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。  
・ごはんにおしおぎをしようしています。

えんでしようしているおこめは「**おいだけんさんまい**」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	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (すい)	むぎごはん アーモンドいりこ ビーフシチュー くだもの はくさいのなっとうあえ レバーのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★スキムミルクサブレ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛肉、挽きわり納豆、バター、卵、いりこ、アーモンドダイス、ごま	なし、しめじ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、オレンジ	ルウ(ビーフシチュー)、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ、オイスターソース
19 (もく)	しょうゆラーメン くだもの わかめとじゃこのナムル にまめ チーズ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆ココアおしパン	生中華めん、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、金時豆、卵、しらす干し、バター、煮干し	ゴールドキウイ、キャベツ、コーン缶、もやし、にんじん、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩
20 (きん)		リンゴジュース スポロン おかし				
21 (ど)	ごはん ぎせいどうふ はるさめときゅうりのすのもの ★グリーンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、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	マンゴージュース、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、きゅうり、にんじん、しいたけ	酢、かつおだし汁、コンソメ、しょうゆ、酒
23 (げつ)	むぎごはん ぶたにくとはくさいのどろみため ひじきとごぼうのすのもの かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★カレーピザ	米、強力粉、押麦、グラニュー糖、砂糖、ごま油、小麦粉、油、片栗粉、オリーブオイル	牛乳、豚肉、チーズ、味噌、グレープフルーツ、豚ひき肉、牛ひき肉、煮干し、高野豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、芽ひじき、小ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、酒、カレー粉、しょうが、おろしにんにく
24 (か)	もちむぎごはん さかなのかんこくふう コロコロチーズサラダ にくだんごスープ	ぶどうジュース ★ブラマンジェ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油、コーンスターチ、はるさめ、片栗粉	低脂肪牛乳、さば、豚ひき肉、鶏ごじき肉、ハム、チーズ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、いちごジャム、きゅうり、にんじん、しいたけ、ピーマン	酒、本みりん、しょうゆ、ウスターソース、チュジャン、おろししょうが、食塩
25 (すい)	やきそば コーンサラダ たまごスープ チーズ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆うめちぎりおにぎり	ゆで中華めん、米、グラニュー糖、油、雑穀	牛乳、豚肉、卵、えび、かまぼこ、しらす干し、ごま	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、梅肉	焼きそばソース、酢、焼きそばソース、しょうゆ、食塩、こしょう
26 (もく)	むぎごはん とりくくとれんこんのあまから ほうれんそうとツナのこんぶあえ えのきのすましじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ★こくどうマフィン(レーズンなし)	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、食べるいりこ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、ごま	かき、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、酒、ほんだし
27 (きん)	パンとぎゅうにゅうのひ	オレンジジュース さんしょくゼリー				
28 (ど)	ごはん エビとどうふのチリソース ベジタブルゼリー レバニラいため オニオンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、片栗粉、油、砂糖、グラニュー糖、はるさめ(緑豆)、ごま油	鶏レバー、木綿豆腐、えび、牛乳、食べるいりこ	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、トマトペースト、もやし、にんじん、にら、長ねぎ	酒、しょうゆ、酢、コンソメ、にんにく、しょうが、トウバンジャン、こしょう、チリソース
30 (げつ)	むぎごはん ★ミートローフ きのこのナムル ちゅうかスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆だいがくいも	米、さつまいも、グラニュー糖、押麦、油、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、卵、脱脂粉乳、黒ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ミックスベジタブル	ケチャップ、中華だし、しょうゆ、ナツメグ
31 (か)	ざっこくごはん ゆーりんちー こんさいサラダ ★キャベツのミルクスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ごへいもち	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、雑穀、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、ベーコン、ハチ味噌	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、マンゴージュース、きゅうり、れんこん、にんじん	しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、みりん、酒、にんにく、しょうが、こしょう、食塩

## まんまる一おより



16にち(げつ)はいじょうじだい2リハーサルのため、おべんとうのひです。  
27にち(きん)はいじょうじはっぴょうかいのため、パンとぎゅうにゅうのひです。  
じゅんぴをおねがいします。

## 秋の味覚を取り入れよう!

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を迎え戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日は旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもおすすめです。