



11がつこんだてよていひょう



みそらこども園

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)			
			熱ど力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (すい)	チャンボン アセロラゼリー せんぎりだいこんのすのもの じゃがバター いりこ	スポロン ぎゅうにゅう ☆ザッハトルテ	中華めん、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、千切りだいこん、アガー、中ねぎ	アセロラジュース、きゅうり、にんじん、もやし、レタス、キャベツ、パブリカ、わかめ、中ねぎ、わかめ、あおりのり	みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース、酢、パセリ粉、塩、こしょう
02 (もく)	ゆかりごはん チーズ ★さかなのみじやき くだもの わふうさらだ はるさめスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★おこのみやき	米、ながいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、はるさめ、油	牛乳、白身魚、卵、低脂肪、いか、脱脂粉乳、豚ひき肉、みそ、かつおパック、鶏肉	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、レタス、キャベツ、パブリカ、わかめ、中ねぎ、わかめ、あおりのり	お好み焼きソース、酢、中華スープ、しょうゆ、こしょう
04 (ど)	ごはん フルーツゼリー ★だいちりりハヤシライス ★ブロッコリーサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛肉、だいた、脱脂粉乳、いりこ、アーモンドダイス	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン、もも、みかん、パイナップル、アガー	ハヤシルウ、ワイン、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、こしょう
06 (げつ)	おぎごはん あおのりいりこ はっぽうさい きいろいゼリー きんぴらごぼう きょうぎ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆チーズ入りじゃがナゲット	米、じゃがいも、片栗粉、押麦、こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、いりこ、いか(冷凍)、ごま	はくさい、野菜ジュース(黄)、切りごぼう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、いんげん、アガー、きくらげ、あおりのり	酒、しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、こしょう、塩
07 (か)	ごはん くだもの しるみぎかなのケチャップあん ひじきジャポネサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆スイートポテト	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ねりごま、油	白身魚、味噌、バター、ハム、煮干し、油揚げ、卵、ごま、豆乳、鶏肉、花かつお	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまつな、たまねぎ、芽ひじき、オレンジ	ケチャップ、酢、酒、だし汁、しょうゆ、塩
08 (すい)	ぎっこくごはん アップルゼリー てばもとのクリームに チンゲンさいといかのナムル かきたまじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ★おぐらむしパン	米、小麦粉、さつまいも、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、手羽元、卵、低脂肪、小豆、いか、バター、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、鶏肉	りんごジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、もやし、にんじん、小ねぎ、アガー	しょうゆ、みりん、こしょう
09 (もく)	おぎごはん くだもの ぶたにくのしょうがやき あげとせんぎりやさいのあえもの レタススープ	スポロン 牛乳 ☆おからクッキー	米、小麦粉、押麦、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、バター、おから、すし揚げ、卵、ごま	オレンジ、たまねぎ、レタス、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん
10 (きん)	★ジャージャーめん グレープゼリー あまずれんこん ★コンスープ いりこ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆フロランタンケーキ	中華めん、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、ハチ味噌、バター、ハム、卵、アーモンドスライス、生クリーム、アーモンド、いりこ	ぶどうジュース、たまねぎ、クリームコーン、コーン、れんこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、なす、パブリカ、長ねぎ	酢、コンソメ、トウバンジャン、パセリ粉
11 (ど)	ごはん くだもの ぎゅうにくとさといものちゅうかふうに ★ベーコンポテトサラダ きのこのスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さといも、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛肉、ベーコン、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、コーン、いんげん、小ねぎ、バナナ	オイスターソース、酒、おろししょうが、しょうゆ
13 (げつ)	ごはん いりこ ★マカロニグラタン きゅうりのすのもの ワカメスープ	ぎゅうにゅう ☆ヨーグルトプリン	米、グラニュー糖、小麦粉、マカロニ、砂糖、はるさめ、油	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、チーズ、バター、脱脂粉乳、ごま、いりこ	たまねぎ、マンゴージュース、きゅうり、わかめ、にんじん、しめじ、アガー、えのきたけ、コーン、小ねぎ	酢、しょうゆ、コンソメ
14 (か)	ごしょうぎ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆こんぶじゃこおにぎり	米	牛乳、しらす干し	塩こんぶ	
15 (すい)	せきはん オニオンスープ さけのちゃんちゃんやき コロコロマリネ ベジタブルゼリー	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆いもくりむしようかん	米、もち米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、鮭、こしあん、ハム、くり、小豆、ハチ味噌、みそ	野菜ジュース、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、きゅうり、キャベツ、アガー	酢、コンソメ、みりん、しょうゆ、酒、塩、パセリ粉、こしょう
16 (もく)	にくうどん くだもの ★ごぼうとちくわのサラダ レバーのケチャップに カレーこいりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★にくまん	うどん、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、はるさめ、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛肉、なると、いりこ、脱脂粉乳、煮干し、豚ひき肉、花かつお	りんご、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、小ねぎ、キャベツ、わかめ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろししょうが、ドライイースト、塩、カレー粉、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。

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)			
			熱ど力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (きん)	えんそく おべんとうのひ	やさいジュース ヤクルト えんそくおかし				
18 (ど)	むぎごはん ちゃわんむし はるさめのチャブチュ くだもの あおなのしらすあえ なっとうじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉、納豆、卵、かまぼこ、味噌、しらす干し、煮干し	ゴールドキウイ、たまねぎ、ほうれんそう、ごまつな、にんじん、もやし、しめじ、わかめ、しいたけ、にら、小ねぎ	だし汁、酒、しょうゆ、トウバンジャン、おろししょうが、おろししょうが
20 (げつ)	もちむぎごはん ごまいりこ とりにくとこんさいのあまずいため きりぼしとこうやどうふのつけ しいたけとたまごのスープ くだもの	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★ベーコンエビ	米、小麦粉、さつまいも、押麦、小麦粉、砂糖、片栗粉、	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、いりこ、脱脂粉乳、高野豆腐、ごま	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、れんこん、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、みりん、ドライイースト、塩
21 (か)	ぎっこくごはん カルピスゼリー しるみぎかなのこうみだれ きゅうりとかにかまのナムル のっぺいじる	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆まるぼうろ	米、小麦粉、さといも、砂糖、さつまいも、片栗粉、グラニュー糖、ごま油、はちみつ、油	牛乳、白身魚、豚肉、カルピス、卵、かにかま、煮干し、油揚げ、花かつお	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、おろししょうが
22 (すい)	ハッピー ランチデー	スポロン プリン				
24 (きん)	ひきにくともやしのみそラーメン ★かぼちゃサラダ メロンゼリー レバーのあまからに チーズ	リンゴジュース ぎゅうにゅう きのこのたきこみおにぎり	中華めん、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚ひき肉、牛ひき肉、ハチ味噌、なると、脱脂粉乳	メロンジュース、もやし、コーン、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、エリンギ、しめじ、にんじん、まいたけ、小ねぎ	ラーメンスープ、酒、しょうゆ、しょうゆ、和風だし、おろししょうが、おろししょうが、トウバンジャン、こしょう
25 (ど)	むぎごはん いりこ ぶたにくとごぼうのいために しらすあえ くだもの いもにじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さといも、こんにゃく、押麦、砂糖、しらすたき	豚肉、豆腐、さつまいも、油揚げ、みそ、花かつお、ごま、いりこ	バナナ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、長ねぎ、さやえんどう、芽ひじき、オレンジ	しょうゆ、みりん、酒
27 (げつ)	ナポリタン キャベツサラダ ★ほうれんそうとコーンのチャウダー ミックスゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ★モンブラン	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、三温糖、油、オリーブ油、粉糖	ベーコン、バター、脱脂粉乳、生クリーム、卵、ハム、くすり、牛乳、チーズ	たまねぎ、りんごジュース、トマト缶、キャベツ、きゅうり、マンゴージュース、コーン、ほうれんそう、ピーマン、にんじん	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう
28 (か)	むぎごはん おかかいらりこ とりにくのマーマレードやき パンシスー くだもの はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆あげゴマだんご	米、白玉粉、押麦、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、あん、味噌、ハム、煮干し、油揚げ、ごま、かつおパック	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーマレード、バナナ	酒、酢、しょうゆ、みりん、おろししょうが、こしょう
29 (すい)	ごはん くだもの どうふのまきごあげ もやしのうめあえ さわにわん	ぎゅうにゅう やさいジュース ☆ハムエッグパイ	米、マヨネーズ、油、砂糖	絞豆腐、鶏ひき肉、豚肉、卵、えび、ハム、しらす干し、ツナ缶、煮干し、花かつお	みかん、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、切りごぼう、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、小ねぎ、梅肉	しょうゆ、酒、ほんだし
30 (もく)	むぎごはん チーズ サバのみそに モモゼリー ★だいこんとツナのサラダ ☆ワントンふうスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★やきカレーパン	米、小麦粉、押麦、パン粉、グラニュー糖、しょうまいの皮、マヨネーズ、砂糖、油	さば、豚ひき肉、牛乳、脱脂粉乳、ツナ缶、牛ひき肉、ハチ味噌、みそ、卵、バター	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン、小ねぎ、しいたけ、アガー	みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩、ドライイースト、こしょう

まんまる一むより

14か(か)はごしょうぎです。ごしょうぎメニュー、おときをえんでたべます。

17にち(きん)は、えんそくのためおべんとうのひです。じゅんぴをおねがいします。

