



# 12がつこんだてよていひょう



ひょうご	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)			
			熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (きん)	もちむぎごはん ぶたにくのねぎみそやき グリーンサラダ はんぺんのすましじる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★ピロシキ	米、強力粉、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉、低脂肪牛乳、はんぺん、白みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、脱脂粉乳、いわし、花かつお、バター、いりこ	りんご、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、万能ねぎ、カットわかめ	薄口しょうゆ、酢、みりん、酒、ドライイースト、食塩、こしょう
02 (ど)	ごはん ぎゅうにくときのこのいたためもの ほうれんそうとちくわのナムル ★キャロットスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉、ちくわ、脱脂粉乳	にんじん、アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、エリンギ、しめじ、はくさい、しいたけ、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
04 (げつ)	むぎごはん ★えびハンバーグ はるさめとわかめのすのもの コーンいりちゅうかスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★クリームカラメルマフィン	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、はるさめ、パン粉、砂糖	牛乳、白身魚すり身、卵、えび、鶏ひき肉、牛ひき肉、クリームチーズ、かにかまぼこ、脱脂粉乳、生クリーム、すりごま、バター	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こまつな、生わかめ、オレンジ	酢、しょうゆ、中華だしの素、薄口しょうゆ、酒、おろししょうゆ
05 (か)	ぎっごくごはん ぎゅうにくとごぼうのおかか 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 ★さくさくクッキー	米、さつまいも、小麦粉、板こんにやく、マヨネーズ、雑穀、砂糖、油	牛乳、牛肉、無塩バター、卵、脱脂粉乳、かつおパック	野菜ジュース、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、アガー	酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
06 (すい)	おやこにゅうめん だいこんサラダ アーモンドいりこ シュウマイ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★かんたんシュトーレン	干しとうめん、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、おから、ツナ油漬缶、なると、いりこ、いわし、アーモンド、花かつお、くるみ、アーモンド、バター、ごま、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、小ねぎ、干ししいたけ	薄口しょうゆ、酢、みりん、濃口しょうゆ
07 (もく)	ごはん ★ひきにくとかぼちゃのグラタン ひじきのナムル かぶのスープ	ぶどうジュース ヤグルト ★いちごスコーン	米、強力粉、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛ひき肉、バター、豚ひき肉、とろけるチーズ、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、マンゴージュース、いちごジャム、もやし、きゅうり、にんじん、芽ひじき、アガー	しょうゆ、コンソメ、パセリ粉
08 (きん)	もちむぎごはん さけのなんぶやき キャベツのこんぶあえ さといものみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ハニーカステラ	米、さといも、砂糖、強力粉、押麦、はちみつ	牛乳、鮭、卵、味噌、かにかまぼこ、いわし、油揚げ、黒ごま、白身魚	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、塩こんぶ、オレンジ	酒、しょうゆ、みりん、みりん、こしょう、食塩
09 (ど)	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしとだいのにつけ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう プリン	米、砂糖、グラニュー糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、だいず水、パック、かまぼこ、いわし、花かつお、いりこ	パイナップル、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、アガー、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒
11 (げつ)	まぜごはん ぎゅうにくとだいのびりからいため ★マカロニサラダ ★ピシソワーズ	スポロン ぎゅうにゅう ★あんまん	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、マヨネーズ、押麦、マカロニ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、粒あん、パック入り、脱脂粉乳、生クリーム、牛乳、ベーコン、油揚げ、バター	みかん、きゅうり、にんじん、さきごぼう、だいこん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、干ししいたけ	酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、トウパンジャン、パセリ粉、こしょう、食塩
12 (か)	もちむぎごはん にくどうふ キャベツのごまあえ ★オムレツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆コロコロドーナツ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、みそ、牛乳(低脂肪)、脱脂粉乳、すりごま	たまねぎ、りんご濃縮果汁、キャベツ、はくさい、マンゴージュース、にんじん、もやし、アガー	酒、みりん、ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、おろししょうゆ、こしょう、食塩
13 (すい)	むぎごはん とりにくのふんわりからあげ えのきのすのもの ごもくじる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ちゅうかふうむしパン	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、板こんにやく、押麦、油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、卵、低脂肪牛乳、花かつお、油揚げ、いわし、すりごま	りんご、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、小ねぎ、カットわかめ	酢、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうゆ、食塩、こしょう
14 (もく)	きつねうどん とうみょうのシャキシャキサラダ レバーのオイスターにいりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ばくだんおにぎり	ゆでうどん、米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏レバー、すり揚げ、かまぼこ、ツナ油漬缶、いわし、すりごま、花かつお、いりこ	キウイフルーツ、大根、トウモロコシ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ、オレンジ	酒、酢、みりん、しょうゆ、オイスターソース、ほんだし、食塩
15 (きん)	ぎっごくごはん さかなのうめに こんにやくのきんぴら エリンギスープ	オレンジジュース ヤグルト ★なっとうおやき	米、きんぴらこんにやく、小麦粉、雑穀、砂糖、油	魚、卵、挽きわり納豆、さつま揚げ、脱脂粉乳、白身魚	バナナ、玉ねぎ、エリンギ、人参、いんげん、梅肉、小ねぎ、うめ干し、オレンジ、青のり	酒、濃口しょうゆ、好み焼きソース
16 (ど)	★にしよくだん ほうれんそうといかのナムル おかかいりこ きいろいゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、グラニュー糖、ごま油	鶏ひき肉、卵、いか、脱脂粉乳、かつおパック	野菜ジュース(黄)、ほうれんそう、もやし、いんげん、にんじん、アガー、しょうが	酒、みりん、薄口しょうゆ、みりん

★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じおやつ(☆はてづくり)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (げつ)	むぎごはん ぶたにくときりぼしのいたため アップルゼリー ごまドレサラダ ソルロンタンふうスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆くるゴマトルテ	米、グラニュー糖、押麦、油、小麦粉、糸こんにやく、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、牛肉(肩ロース)、卵、バター、練りゴマ(黒)、生クリーム、すりごま、いりこ	りんご濃縮果汁、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、小ねぎ、さやえんどう、アガー	酢、みりん、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうゆ、食塩、こしょう
19 (か)	もちむぎごはん ★シーフードカレー もやしときゅうりのあえもの レバーのちゅうかに	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★ミルクいもようかん	米、さつまいも、砂糖、押麦、グラニュー糖、油	牛乳、シーフードミックス、鶏レバー、牛乳(低脂肪)、カルピス、脱脂粉乳、かにかま	たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、もやし、アガー、棒かんでん、にんにく、しょうが	カレールー(パティ)、モンカレー(甘口)、酒、みりん、しょうゆ、オイスターソース
20 (すい)	ごはん さかなのマヨやき こうやどうふのたまごとじ そうめんじる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ぐるぐるきなこパイ	米、干しとうめん、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、魚、卵、鶏もも肉、かまぼこ、ミックスナッツ、いわし、白みそ、花かつお、高野豆腐、きな粉、白身魚	オレンジ、たまねぎ、にんじん、小ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、こしょう
21 (もく)	もちつき (おべんとうのひ)					
22 (きん)	☆ハッピーランチデー					
23 (ど)	ごはん ★どうふいりつくねのゴマやき マロニーのすのもの キャベツスープ	ぶどうジュース N1ヨーグルト	米、マロニー、グラニュー糖、パン粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、絞り豆腐、卵、食べるいりこ、白みそ、黒ごま、脱脂粉乳、ごま、すりごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、アガー、おのり	酢、みりん、薄口しょうゆ
24 (げつ)	ぎっごくごはん とりにくとじゃがいものチリソース ★せんざりだいのさっぱりサラダ あげとたまねぎのみそしる	リングジュース ぎゅうにゅう ★いがりぼうや	米、さつまいも、油、じゃがいも、干しとうめん、マヨネーズ、雑穀、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、味噌、ハム、脱脂粉乳、卵、ごま、ヨーグルト、バター、いわし、油揚げ	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、干切りだいこん、トマトペースト、長ねぎ、小ねぎ、オレンジ	酒、酢、濃口しょうゆ、チリソース、おろしにんにく、おろししょうゆ、トウパンジャン、こしょう、食塩
26 (か)	ごはん トンカツ あおなのごまあえ かきたまスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ビスキュイ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、豚肉、卵、すりごま、食べるいりこ	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、もやし、チンゲンサイ、オレンジ	どんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう
27 (すい)	わかめごはん ぎゅうにくとあつあげのあまからに はくさいとりんごのサラダ こんさいのあられじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆コーンチヂミ	米、小麦粉、油、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、厚揚げ、ハム、いわし、油揚げ、花かつお、干しえび	モロシヤス、コーン缶、白菜、人参、大根、きゅうり、りんご、ごぼう、小ねぎ、アガー、干ししいたけ、ねぎ	酢、酒、みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう
28 (もく)	★スープパゲティ ひじきといとこんにやくのサラダ ごまいりこ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	米、スバゲティ、糸こんにやく、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛乳、ベーコン、ハム、脱脂粉乳、食べるいりこ、生クリーム、ごま、かつおパック、バター	みかん、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、トウモロコシ、芽ひじき	しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、酒

まんまるーおより

21にち(もく)はもちつきのためおべんとうのひです。

じゅんぴをおねがいます

## 今年のかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。