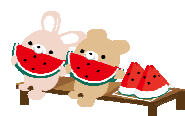




# 8 がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

にち ノ よ 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)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 ( ど )	ごはん ちゅうかどん えのきのすのもの ★ひじきいりたまごやき	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、カルピス、えび、いか、脱脂粉乳、すりごま	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、アガー、ひじき、カットわかめ	薄口しょうゆ、酢、しょうゆ(うすち)、みりん、食塩、こしょう
03 ( げつ )	ごはん がめに アップルゼリー にんじんしりしり えだまめ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★ピザまん	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、砂糖、卵、板こんにゃく、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ピザ用チーズ、牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、脱脂粉乳、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、えだまめ、トマトジュース、もやし、にら、アガー、しょうが	ケチャップ、しょうゆ(うすち)、しょうゆ、みりん、ドライイースト、コンソメ、食塩、こしょう、和風だし
04 ( か )	ごはん さかなのねぎみそやき ちゅうかあえ すりながしじる	ぎゅうにゅう やさしいジュース ★マープルクッキー	米、小麦粉、なごいも、グラニュー糖、卵、砂糖、はるさめ、ごま油	たら、バター、白みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、卵、花かつお	デラウェア、たまねぎ、いんげん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、小ねぎ、バナナ	しょうゆ(うすち)、酢、みりん、みりん
05 ( すい )	ぎっくごはん ブルコギいため トマトのわふうサラダ ★ピシソワーズ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆へこやき	米、じゃがいも、中力粉、黒砂糖、雑穀、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛肉(ばら)、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、かにかま(卵なし)、卵、食べるいりこ、バター、ごま、すりごま	すいか、たまねぎ、トマト、きゅうり、もやし、わかめ(生)、パプリカ(黄)、ピーマン、にら、あおのり、バナナ	しょうゆ、酢、濃口しょうゆ、酒、コンソメ、コチュジャン、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう
06 ( もく )	ひやしきつねうどん キャベツのナムル レバーのちゅうかに モモゼリー	ぎゅうにゅう ヤクルト ★UFOパン	ゆでうどん、強力粉、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、ごま油	鶏レバー、牛乳、すり揚げ、かまぼこ(卵なし)、バター、ハム、脱脂粉乳、牛乳、卵、いわし(煮干し)、花かつお	キャベツ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、小ねぎ、にんにく、アガー、しょうが、カットわかめ	しょうゆ(うすち)、酒、みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ、オスターソース、ドライイースト、食塩
07 ( きん )	ジュシー ★とうふいりつくねのゴマやき きゅうりのすのもの きのこスープ	ぎゅうにゅう ★ブラマンジェ	米、砂糖、コーンスターチ、パン粉、はるさめ(緑豆)、油	低脂肪牛乳、鶏ひき肉、絞豆腐、豚肉、脱脂粉乳、卵、白みそ、黒ごま、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、えのきたけ、しめじ、小ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、ひじき	濃口しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすち)、薄口しょうゆ、酒
08 ( ど )	ごはん どりにくのマーメイドやき ほうれんそうのソテー あげどわかめのみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、マーガリン	鶏もも肉(40g)、味噌、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、マーメイド、カットわかめ	酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう
11 ( か )	ごはん ぶたにくのオイスターため ★マカロニサラダ なすのみそしる	ぎゅうにゅう ジュース ☆チョコブッセ	米、マヨネーズ、マカロニ、押麦、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、粉糖、マーガリン、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、味噌、卵、生クリーム、食べるいりこ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、無塩バター	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、コーン缶、アガー、カットわかめ	オスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、食塩、こしょう
12 ( すい )	ごはん さかなのかんこくふうにく きのこのうめあえ かきたまじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★くろゴマポッキー	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、卵、ツナ水煮缶、牛乳、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、バター、花かつお、すりごま(黒)、黒ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、オクラ、にんじん、しめじ、ピーマン、パプリカ、しょうが、うめ干し、梅肉、バナナ	薄口しょうゆ、酒、本みりん、濃口しょうゆ、みりん、ウスターソース、コチュジャン、食塩、ほんだし
13 ( もく )	おぼん					
14 ( きん )	おぼん					
15 ( ど )	おぼん					
17 ( げつ )	ごはん ぎゅうにくとごぼうのもの はるさめのすのもの かぼちゃとじゃがいものみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆きなこだんご				
18 ( か )	ごはん ぶたにくのカレーしょうがやき こまつなとごやどうぶのにつけ とうにゅうコンソメスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆コーンとじゃこのおやき	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、調整豆乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、卵、しらす干し、油揚げ、凍り豆腐	デラウェア、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、こまつな、にんじん、しょうが、りんご濃縮果汁、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ(うすち)、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、パセリ粉、カレー粉

★はスキムミルクをつかっています。

■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。

にち ノ よ 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)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
19 ( すい )	ごはん さけのオイルやき ひじきなっとう おふのすまじる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ももかんでん	米、押麦、花ふ、砂糖	牛乳、鮭、挽きわり納豆(冷凍)、カルピス、バター、いわし(煮干し)、花かつお	たまねぎ、にんじん、白桃缶、黄桃缶、オクラ、しめじ、小ねぎ、ひじき、粉かんでん、カットわかめ	薄口しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう
20 ( もく )	チャンポン ごまドレサラダ えだまめ いりこ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★こめこマフィン	ゆで中華めん、油、上新粉、砂糖、小麦粉、油	豚肉(ばら)、牛乳、えび、卵、さつま揚げ、かまぼこ(卵なし)、脱脂粉乳、すりごま、食べるいりこ	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、えだまめ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、中ねぎ	ちゃんぽんスープ、薄口しょうゆ、酢、しょうゆ(うすち)、食塩、こしょう
21 ( きん )	ハッピー ランチデー	スポロン アイスクリーム				
22 ( ど )	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト				
24 ( げつ )	ぎっくごはん ぶたにくとごぼうのいかに わかめのすのもの オクラのみそしる	チーズ マンゴーゼリー	米、小麦粉、砂糖、雑穀、系こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、卵、バター、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、すりごま	マンゴージュース、たまねぎ、オクラ、きゅうり、にんじん、わかめ、えのきたけ、なす、切り干しだいこん、さやえんどう	酢、みりん、しょうゆ(うすち)、酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、おろししょうが
25 ( か )	きのこのスープ グリーンサラダ かぼちゃのにつけ いりこ	グレープゼリー	米、スパゲティ、砂糖、油(cc)	牛乳、ベーコン、油揚げ	かぼちゃ(えびす)、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、しめじ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、アガー、しいたけ、いわし	薄口しょうゆ、酢、和風だし、濃口しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、食塩、コンソメ、こしょう
26 ( すい )	ごはん サバのみそに もやしときゅうりのあえもの とりとごぼうのすまじる	くだもの ヤクルト ☆マドレーヌ	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、はちみつ、砂糖	さば、卵、鶏肉、無塩バター、かにかま(卵なし)、いわし(煮干し)、ハチ味噌、白みそ、花かつお	バナナアップル、きゅうり、ごぼう、もやし、だいこん、にんじん、小ねぎ、バナナ	薄口しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすち)、おろししょうが
27 ( もく )	こまつなとゴマのまぜごはん てばなかのかりかりやき れんこんのおかか トマトたまごのスープ	アーモンドいりこ ベジタブルゼリー	米、小麦粉、黒砂糖、系こんにゃく、砂糖、油、押麦、油	牛乳、鶏手羽中、卵、食べるいりこ、ごま、アーモンドダマ、かつおパック、すりごま	野菜ジュース、トマト、たまねぎ、れんこん、こまつな、にんじん、アガー、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすち)、しょうゆ、食塩、みりん
28 ( きん )	ごはん にくだんごのあまずあんかけ あおなのしらすあえ えのきのすまじる	くだもの リンゴジュース ☆バナナシフォン	米、油、小麦粉、砂糖、押麦、パン粉、生、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵(白)、卵(黄)、しらす干し、いわし(煮干し)、花かつお	オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、バナナ、もやし、パプリカ、しいたけ、わかめ	薄口しょうゆ、酢、ケチャップ、濃口しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ(うすち)、酒、みりん、おろししょうが
29 ( ど )	ごはん どりにとごぼうのバターしょうゆいため ココロチーズサラダ あつあげとモロヘイヤのみそしる	くだもの N1ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、厚揚げ、味噌、チーズ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、モロヘイヤ、きゅうり、エリンギ、にんじん、しめじ、しいたけ、コーン缶、バナナ	しょうゆ、食塩、こしょう
31 ( げつ )	ごはん じゃがいものせんぎりサラダ ワカメスープ	ゆでとうもろこし くだもの ☆カルシウムせんべい	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、脱脂粉乳、ハチ味噌、しらす干し、ツナ水煮缶、すりごま、ごま、かつお節	りんご、とろろこ、たまねぎ、なす、きゅうり、生わかめ、ピーマン、にんじん、小ねぎ、中ねぎ、干しいたけ、刻みのり	酢、しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、テンメンジャン、おろししょうが、食塩、トウバンジャン

まんまる一おより

・8がつ22にち(ど)は、ゆうすずみかいのため、おべんとうのひです。おべんとうのじゅんぴをおねがいします。



暑い日が続きますね。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。※水筒は、週に1回ハイター等で、消毒・漂白して下さい。

また食事の面では、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

