



10がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

ちゅうしよく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	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 (もく) ラーメン キャベツのおかかあえ とりレバーのあまからに アップルゼリー	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆きりぼしだいこんもち	生中華めん、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、焼き豚、なると、かにま(卵なし)、干しえび、かつおパック	りんご濃縮果汁、もやし、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、小ねぎ、アガー、しょうが	ラーメンスープ、しょうゆ、酒、さしみしょうゆ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ
02 (きん) ごはん さかなのしおやき こうやどうふのそぼろに えのきのすまじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆どらやき	米、ホットケーキ粉、はちみつ、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、魚、粒あん、パック入り、卵、鶏ひき肉、食べるいりこ、高野豆腐、いわし(煮干し)、花かつお、白身魚	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、カットわかめ、あおのり	薄口しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、食塩
03 (ど) みまんじはっぴょうかい (おべんとうのひ)	N1ヨーグルト				
05 (げつ) ごはん だいちいりがめに マロニーのすのもの ★やさしいりたまごやき	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★ボンデケーキ	じゃがいも、米、白玉粉、板こんにゃく、押麦、砂糖、マロニー、油	牛乳、鶏もも肉、卵、だいち水煮パック、粉チーズ、脱脂粉乳、すりごま、食べるいりこ	オレンジ、きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ、れんこん	酢、薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、醤油
06 (か) さつまいもごはん さかなのピリからみそに れんこんとハムのマヨサラダ ワカメスープ	ビタミンゼリー ぎゅうにゅう ヤクルト ☆じゃがいもブリッツ	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、押麦、砂糖	白身魚、バター、ハム、ハチ味噌、白みそ	野菜ジュース、たまねぎ、れんこん、きゅうり、生わかめ、いんげん、にんじん、小ねぎ、アガー	酒、みりん、薄口しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、おろししょうが、トウバンジャン、ほんだし、食塩、こしょう
07 (すい) ★クリームスパゲティ だいこんサラダ キャベツスープ チーズ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆いなりずし	米、スパゲティ、砂糖、小麦粉、油、オリーブ油	牛乳、すし揚げ、ベーコン、バター、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ごま	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、しめじ、赤ピーマン、アガー	酢、酒、薄口しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、ほんだし
08 (もく) ごはん どうふのくやさしいあんかけ ひじきのナムル かきたまじる	ぎゅうにゅう ☆ゴマミルクゼリー	米、砂糖、押麦、片栗粉、黒蜜、ごま油、マーガリン、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、練りゴマ(黒)、コンデンスミルク、食べるいりこ、いわし(煮干し)、花かつお、きな粉	りんご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、もやし、しいたけ、小ねぎ、ひじき、アガー、いんげん	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、カレー粉
09 (きん) ごはん ★さかなのコーンマヨネーズやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★にくまん	米、小麦粉、系こんにゃく、強力粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ラード、ごま油	牛乳、味噌、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、豚ひき肉、粉チーズ、ごま、白身魚	かき、かぼちゃ(えびす)、たまねぎ、切りごぼう、にんじん、ごま、コーン缶、クリームコーン缶、いんげん、キャベツ	しょうゆ、しょうゆ(うすち)、みりん、食塩、ドライイースト、こしょう
10 (ど) ごはん ぎゅうにくどきのこのいためもの あげとせんぎりやさしいあえもの オニオンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛肉、すし揚げ、すりごま	たまねぎ、みかん缶、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ、はぐい、しいたけ、アガー、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、パセリ粉
12 (げつ) ごはん ぶたにくどきとものごまみそに えのきのすのもの ちゅうかスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆かんたんアップルパイ	米、さといも、砂糖、押麦、ねりごま	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、食べるいりこ、白みそ、アーモンドダイス、卵、すりごま	キウイフルーツ、りんご、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ、ごま、きなこ、きんぴら、カットわかめ、バナナ	酢、酒、中華だしの素、しょうゆ(うすち)、濃口しょうゆ、みりん(cc)、ほんだし
13 (か) にくうどん きりぼしともやしのうめあえ レバーのこうみに チーズ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★こくどうーナツ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、黒砂糖、粉糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛肉(肩ロース)、牛乳(低脂肪)、なると、卵、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、花かつお	マンゴージュース、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、小ねぎ、アガー、にんにく、梅肉、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、ほんだし
14 (すい) ごはん ★ポテトちくわ はぐさいサラダ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ★ミルクいもようかん	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、押麦、砂糖、片栗粉	ちくわ(卵なし)、牛乳(低脂肪)、味噌、ハム、卵、脱脂粉乳、油揚げ、いわし(煮干し)、食べるいりこ	しめじ、はぐい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ミックスベジタブル、にんじん、ねぎ、棒かんでん	どんかつソース、酢、しょうゆ(うすち)、食塩、こしょう
15 (もく) ぎっくごはん さかなのてりやき ごもくに とりだんごじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆メロンパン・ふトースト	米、サンドイッチパン、さといも、小麦粉、グラニュー糖、雑穀、板こんにゃく、砂糖、三温糖	牛乳、魚、鶏ひき肉、無塩バター、卵、だいち水煮パック、いわし(煮干し)、花かつお	なし、だいこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう、小ねぎ、れんこん、バナナ	かつおだし汁、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく
16 (きん) だい2リハーサル (おべんとうのひ)	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆おふラスク	マーガリン、グラニュー糖、焼ふ	牛乳		
17 (ど) ごはん とりにくとこんさいのあまずいため はぐさいのおひたし はるさめスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、油揚げ、黒ごま、ごま	はぐい、パイン缶、たまねぎ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、アガー、カットわかめ	濃口しょうゆ、酢、しょうゆ(うすち)

★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「**おいいたけんさんまい**」です。

ちゅうしよく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	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 (もく) ごはん ★ごぼうつくね ちゅうかあえ エリンギスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆はるまきピザ	米、春巻きの皮、押麦、砂糖、油、小麦粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、食べるいりこ、ごま	バナナ、たまねぎ、管がきごぼう、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすち)、みりん、酒、おろししょうが、食塩、こしょう
20 (か) ごはん ★ぶたにくのうめやき きりこんぶのにつけ たまごどわかめのスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ぐりどぐらのカステラ	米、砂糖、小麦粉、押麦、グラニュー糖、はちみつ、油	牛乳、豚肉、卵、さつまいも、白みそ、脱脂粉乳	切りこんぶ、りんご濃縮果汁、マンゴージュース、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ごま、梅肉、アガー、大葉	酒、みりん、濃口しょうゆ、食塩、ほんだし
21 (すい) ゆうやけごはん サバのしょうがに あまずれんこん けんちんじる	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆おこし	米、水あめ、サトイモ、板こんにゃく、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、ハム、ごま、いわし(煮干し)、花かつお、無塩バター、食べるいりこ	ぶどう、にんじん、れんこん、だいこん、きゅうり、ごぼう、小ねぎ、しょうが、バナナ	薄口しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩
22 (もく) たんたんめん もやしのナムル チーズ くだもの	ぎゅうにゅう ヤクルト ★ポパイカップケーキ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ねりごま、ごま油	牛ひき肉、豚ひき肉、ハチ味噌、牛乳、卵、かにかま(卵なし)、無塩バター、脱脂粉乳	かき、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、小ねぎ、バナナ	ラーメンスープ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、テンメジャン、おろししょうが、食塩、こしょう、トウバンジャン
23 (きん) ハッピー ランチデー	ぶどうジュース スポロン おかし				
24 (ど) ごはん ぎゅうにくとあつあげのあまからに あおなのなっとうあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、砂糖、油	牛肉、厚揚げ、挽きわり納豆、味噌、いわし(煮干し)	野菜ジュース、たまねぎ、ごま、ほうれんそう、にんじん、アガー、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、ほんだし
26 (げつ) やきそば どうふのくシャキシャキサラダ はぐさいスープ おかし	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆みそポテト	ゆで中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、えび、白みそ、かまぼこ(卵なし)、ツナ油漬缶、かつおパック	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、はぐい、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、トウモロコシ(芽ばえ)、きゅう	みりん、焼きそばソース、酢、薄口しょうゆ、しょうゆ、パセリ粉、食塩
27 (か) ぎっくごはん ゆーりんちー ごぼうサラダ ★やさしいスキムポタージュ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆こんぶおにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、雑穀、ごま油、砂糖	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、脱脂粉乳	りんご、かぶ、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、セロリ、だいこん、しょうが、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、コンソメ、酒、薄口しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、こしょう
28 (すい) ごはん さけのなんぶやき チンゲンさいとぶたひきにくのいためもの うずらたまごのすまじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆いとこおしパン	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、押麦、油	鮭、うずら卵水煮缶、豚ひき肉、牛乳、卵、カルピス、バター、いわし(煮干し)、黒ごま、花かつお、白身魚	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、アガー、カットわかめ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう
29 (もく) ごはん ★カレーライス せんぎりだいこんのすのもの いりこ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★きなこスティック	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖、油	牛乳、牛肉、バター、脱脂粉乳、卵、きな粉、食べるいりこ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、千切りだいこん、アガー、きゅうり	酢、薄口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース
30 (きん) いじょうじはっぴょうかい (パン・ぎゅうにゅう・くだものひ)	ぎゅうにゅう ゼリー				
31 (ど) ごはん ぶたにくのおろしたまねぎいため ほうれんそうといかのナムル だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、油、ごま油、砂糖	豚肉、味噌、いか、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、エリンギ、ごま、パプリカ(黄)、ピーマン、パ	みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ、酒

まんまるーおより

・3にち(ど)はみまんじはっぴょうかいのため、おべんとうのひです。

・16にち(きん)はいじょうじはっぴょうかいのだい2リハーサルのため、おべんとうのひです。

・30にち(きん)はいじょうじはっぴょうかいのため、パン・ぎゅうにゅう・くだものひになっています。