



11がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

にち／ 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
02 (げつ)	ごはん いりこ ★ヘルシーミートローフ マンゴーゼリー わかめのすのもの さかなのすりみじる	スポン ぎゅうにゅう ☆チーズおしパン	米、小麦粉、砂糖、 卵、マヨネーズ、パン 粉、はるさめ(緑豆)	白身魚すり身、絞 り豆腐、豚ひき肉、牛 ひき肉、卵、チーズ、 脱脂粉乳、無塩バター、 いわし(煮干し)、グ リムチーズ、花かつお、 牛乳、オリーブ	マンゴージュース、 たまねぎ、きゅうり、 そのきたけ、わかめ(生)、 にんじん、小ねぎ、ア ガー	薄口しょうゆ、酢、 ケチャップ、しょうゆ(う すくち)、酒、みりん、 食塩、こしょう
04 (すい)	みそラーメン だいこんと水みずなのサラダ レパールのオイスターに きいろいゼリー	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★グリッシーニ	生中華めん、強力粉、 砂糖、油、小麦粉、ご ま油	牛乳、鶏卵、焼き 豚、ハチ味噌、なると、 低脂肪牛乳(0%)、ハ ム、脱脂粉乳、バ ター、ごま、卵	野菜ジュース(黄)、も やし、だいこん、コー ン缶、きょうな、きゅう り、にんじん、小ねぎ、 アガー、にんにく、し ょうが	ラーメンスープ、酒、 薄口しょうゆ、酢、濃 口しょうゆ、オイスター ソース、みりん、食塩、 ドライイースト
05 (もく)	ぎょこごはん くだもの さかなのかんこくふう きのこのうめあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★リンゴおやき	米、中力粉(1等)、砂 糖、雑穀、油	さば、卵、牛乳、ツナ水 煮缶、脱脂粉乳、白身 魚	なし、たまねぎ、りんご、 キャベツ、きゅうり、 そのきたけ、にんじん、 しめじ、ピーマン、パ プリカ(黄)、しょうが、 うめ干し、梅肉、パ ナナ	酒、本みりん、薄口し ょうゆ、濃口しょうゆ、 ウスターソース、コ チュジャン、ほんだし
06 (きん)	ごはん あおのりいりこ どりにくのパベキューやき グレープカルピスゼリー ほうれんそうとちくわのナムル かぼちゃのみそしる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆チョコスコーン	米、ホットケーキ粉、 砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、味 噌、ちくわ(卵なし)、 グレープカルピス、牛 乳、バター、食べるい りこ、いわし(煮干し)	かぼちゃ(えびす)、 たまねぎ、ほうれんそ う、もやし、にんじん、 にんじん、だいこん、 ごまつな、アガー、レ モン果汁、あおのり	ケチャップ、しょうゆ(う すくち)、薄口しょうゆ、 ウスターソース、おろ しにんにく
07 (ど)	ごはん くだもの ぶたにくのしょうがいため ひじきのにつけ コロコロスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、系こ んぱく、押麦、砂糖	豚肉(もも)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ひじき、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、 酒、コンソメ、薄口し ょうゆ、しょうゆ、 パセリ粉
09 (げつ)	ごはん カレーこいりこ きゅうりととぎりほしだい こんのもの アセロラゼリー ★マカロニサラダ おふのすまじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆キャラメルいもけんぴ	米、さつまいも、油、 砂糖、押麦、系こんぱ く、マヨネーズ、マカ ロニ、花ふ、マーガ リン、グラニュー糖	牛肉(肩ロース)、食 べるいりこ、だいず水 煮パック、ツナ水煮 缶、いわし(煮干し)、 脱脂粉乳、花かつお、 生クリーム	アセロラ(果汁10% 飲料)、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、 いんげん、アガー、 干しいたけ、カット わかめ	薄口しょうゆ、みりん、 酒、濃口しょうゆ、 ほんだし、おろしし ょうが、カレー粉、 食塩、こしょう
10 (か)	コーンごはん くだもの さかなのシソてんぶら パンシースー はくさいのみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆しろいクッキー	米、小麦粉、雑穀、 油、はるさめ、グラ ニュー糖、粉糖、砂 糖、ごま油	牛乳、魚、味噌、無 塩バター、アーモンド パウダー、油揚げ、 卵、ハム、いわし(煮 干し)、白身魚	かき、はくさい、コー ン缶、たまねぎ、き ゅうり、にんじん、 小ねぎ、パナナ	薄口しょうゆ、酢、酒、 みりん、しょうゆ、 食塩
11 (すい)	★ミートスパゲティ グレープゼリー わふうサラダ ★きのこベーコンのス ープ いりこ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆わかめきつねおにぎ り	米、スパゲティ、油、 砂糖、オリーブ油	牛乳、低脂肪牛乳、 牛ひき肉、豚ひき肉、 いか、ベーコン、す し揚げ、脱脂粉乳、 粉チーズ、花かつお、 食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、 たまねぎ、きゅうり、 しめじ、そのきたけ、 にんじん、アガー、 カットわかめ	ケチャップ、酢、薄 口しょうゆ、酒、 コンソメ、ウスター ソース、しょうゆ、 みりん、食塩、こし ょう
12 (もく)	ごはん チーズ さばのみそに くだもの にんじんしりしり のっぺいじる	ぎゅうにゅう ★ブラマンジェ	米、砂糖、さといも、 押麦、コーンスターチ、 片栗粉、ごま油	低脂肪牛乳、さば、 豚肉(肩ロース)、卵、 ツナ油漬缶、脱脂粉乳、 いわし(煮干し)、ハ チ味噌、白みそ、花 かつお、白身魚	パナナ、にんじん、 だいこん、いちごジャ ム、もやし、小ねぎ、 なら、レモン果汁	薄口しょうゆ、みりん、 酒、しょうゆ(うす くち)、おろしし ょうが、食塩、こ しょう
13 (きん)	おべんとうのひ 	ぎゅうにゅう オレンジジュース おかし	えんそく			
14 (ど)	★にしよくだん くだもの あおなのごまあえ もやしスープ シュウマイ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖	鶏ひき肉、卵、脱 脂粉乳、しらす干し、 すりごま	りんご、ほうれんそ う、ごまつな、もやし、 たまねぎ、にんじん、 いんげん、しょう が、カットわかめ	濃口しょうゆ、酒、 みりん、薄口しょう ゆ、しょうゆ、酢
16 (げつ)	ごはん いりこ ★きのこのグラタン ブチゼリー はくさいのいそあえ 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 ★パセリクラッカー	米、小麦粉、押麦、 マカロニ、砂糖、強 力粉、パン粉、油	牛乳、低脂肪牛乳、 鶏もも肉、とろける チーズ、バター、 脱脂粉乳、かに かまぼこ、牛乳、 粉チーズ、食べる いりこ	たまねぎ、はくさい、 もやし、にんじん、 しめじ、エリンギ、 そのきたけ、コー ン缶、小ねぎ、 刻みり	中華だしの素、し ょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、食塩、 コンソメ、パセリ 粉、こしょう
17 (か)	ぎょこごはん くだもの しろみぎかなのこ うみだれ ごまつなとこうや どうふにつけ つぼんじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ごまごまやき	米、砂糖、さといも、 雑穀、板こんにゃく、 片栗粉、小麦粉、油、 ごま油	白身魚、鶏肉、卵、 ごま、いわし(煮干 し)、油揚げ、凍り 豆腐、花かつお、 かまぼこ(卵なし)、 味噌	かき、ごまつな、 だいこん、ごぼう、 にんじん、ねぎ、 パナナ	かつおだし汁、薄 口しょうゆ、酢、酒、 しょうゆ(うすくち)、 みりん、食塩、 おろしにんにく、 おろししょうが
18 (すい)	ごはん アーモンドいりこ はっほうさい くだもの せんきりだいこんの なっとうあえ さつまいものあま に	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆くりりカップケ ーキ	米、さつまいも、小 麦粉、グラニュー糖、 押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、挽き わり納豆、卵、無 塩バター、(り)の 甘露煮、ゆでり、 食べるいりこ、 アーモンドダイス	キウイフルーツ、 はくさい、にんじん、 たけのこ、黒さ くらげ、パナナ	しょうゆ、薄口し ょうゆ、みりん、酒、 濃口しょうゆ、 酒、食塩、こし ょう

★はスキムミルクを使っています。

■は新メニューです。

※ご飯に押し麦を使用しています。

えんてしようしているおこめは「おおいたけんさんまい」です。

にち／ 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 (もく)	ごはん ごしょうき	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆きなきだんご	米、たんご粉、白玉 粉、砂糖、マカロニ スパゲティ	牛乳、きな粉		食塩
20 (きん)	ハッピー ランチデー	スポン プリン				
21 (もく)	ごはん ベジタブルゼリー はるさめのチャブ チュ キャベツのすのもの オニオンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、押麦、 はるさめ、ごま油	牛肉(もも)、ごま	野菜ジュース、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、そのきた け、にんじん、しめ じ、にら、アガー、 カットわかめ	酢、濃口しょうゆ、 しょうゆ(うすくち)、 酒、トウバン ジャン、おろしに んにく、おろしし ょうが、パセリ 粉
24 (か)	☆あおなご ごはん いりこ どりにくとれん こんのあまから に じゃがいもと ベーコンのサ ラダ ★さつまいもの ポタージュ	ぎゅうにゅう やさいジュース ☆まっちゃマ ーブルシフォン	米、さつまいも、 じゃがいも、グラ ニュー糖、油、砂 糖	牛乳(低脂肪)、 卵、鶏肉、脱脂粉 乳、ベーコン、 ごま、食べるい りこ	野菜ジュース、 たまねぎ、みかん 缶、れんこん、 だいこん、きゅう り、にんじん、 いんげん、ア ガー、干しいた け	酢、コンソメ、薄 口しょうゆ、本 みりん、酒、 ほんだし、パセ リ粉、食塩、 こしょう
25 (すい)	ごはん くだもの さけのパンこ やき レパニラいた め えのきのすま じる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ハートパイ	米、マヨネーズ、 押麦、パン粉、 グラニュー糖、 砂糖、ごま油	鶏、鶏レバー、 いわし(煮干し)、 粉チーズ、花 かつお、牛乳、 白身魚	りんご、たまねぎ、 そのきたけ、 にんじん、にら、 カットわかめ	薄口しょうゆ、 濃口しょうゆ、 酒、酒、みりん、 食塩、おろしに んにく、おろ ししょうが、こ しょう
26 (もく)	角天うどん 果物 ごぼうと白 滝のマヨサ ラダ チーズ ごまいりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★カレーま ん	ゆでうどん、小麦 粉、強カカ粉、 しらたき、マ ヨネーズ、砂 糖、油	牛乳、角天、かま ぼこ(卵なし)、 いわし(煮干し)、 豚ひき肉、牛 ひき肉、脱脂粉 乳、バター、 花かつお、ごま	パナナ、ごぼう、 きゅうり、ミ ックスベジタブル、 にんじんジュ ース、にんじん、 小ねぎ、カッ トわかめ	しょうゆ(うす くち)、みりん、 しょうゆ、酒、 薄口しょうゆ、 ケチャップ、 ウスターソ ース、ドライ イースト、食 塩、こしょう
27 (きん)	おべんとうのひ 	むらさきのやさい ジュース	うんどうかいリハーサル			
28 (ど)	ごはん ミックスゼリー ぼうぎょう ぎ ほうれんそう とツナのこ んぶあえ まいたけのみ そしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、グラ ニュー糖、はる さめ、ぎょうざ の皮、砂糖	豚ひき肉、味 噌、鶏ひき肉、 油揚げ、ツナ 水煮缶、いわ し(煮干し)	りんご濃縮果汁、 ほうれんそう、 たまねぎ、マ ンゴージュース、 まいたけ、も やし、キャベ ツ、にんじん、 にら、アガー、 ねぎ、塩こ んぶ	濃口しょうゆ、 酢、薄口し ょうゆ、しょう ゆ(うすくち)、 酒、おろしに んにく、おろ ししょうが
30 (げつ)	ごはん いりこ ぶたにくの すきやきふう に くだもの コーンサ ラダ ちくさやき	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ごへいも ち	米、しらたき、 押麦、砂糖、 油	牛乳、豚肉、 焼き豆腐、 卵、しらす干し、 ハチ味噌、食 べるいりこ	キウイフルーツ、 たまねぎ、 はくさい、き ゅうり、にん じん、レタス、 コーン缶、 しいたけ、 キャベツ、 ねぎ、パナ ナ	しょうゆ、薄 口しょうゆ、 みりん、酒、 濃口しょうゆ、 酒、食塩、 こしょう

まんまる一おより



- ・6か(きん)は、いじょうじさんは「4つのおさら」をおこないます。くわしくはおたよりをごらんください。
- ・13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。
- ・27にち(きん)は、うんどうかいのリハーサルのため、おべんとうのひです。じゅんぴをおねがいします。

※11がつはおべんとうのひが、2かいあるのでいねんの1がつはおべんとうのひはありません。