



12がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

★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。

ひ ょう	ちゅうしょく	みまじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		熱とかになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	熱とかになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (か)	ごはん さかなのゆあんやき ひじきのナムル ワカメスープ	チーズ ビタミンゼリー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★コーンポテトはるまき	米、じゃがいも、春巻きの皮、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、いわし、チーズ、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、もやし、わかめ、コーン、にんじん、ゆず、小ねぎ、アガー、ひじき	みりん、酒、しょうゆ、ケチャップ、塩		
02 すい	もちぎごはん あおのりとりてん だいこんのすのもの あつあげのみそしる	くだもの	ぎゅうにゅう ヤクルト ★フロランタン	米、小麦粉、てんぷら粉、押麦、砂糖、はちみつ、油	鶏肉、厚揚げ、味噌、アーモンド、バター、生クリーム、ハム、卵、煮干し、アーモンド、脱脂粉乳、ごま	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、あおのり	酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
03 もく	ごはん ぶたにくのチーズまき ★カレーマヨサラダ ★ベジタブルチャウダー	おかかいりこ メロンゼリー	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆なんきんしらたま	米、じゃがいも、たんご粉、マヨネーズ、黒蜜、白玉粉、砂糖	牛乳、牛乳、豚肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、チーズ、ベーコン、バター、かつお節	メロンジュース、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、アガー	どんかつソース、コンソメ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉		
04 きん	チャンポン しらあえ レバーのこうみに くだもの		オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ほっぽやき	中華めん、小麦粉、しらたき、黒砂糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、豆腐、豚肉、えび、さつま揚げ、みそ、かまぼこ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、中ねぎ、ひじき	ちゃんぽんスープ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが		
05 (ど)	みそらNice day								
07 げつ	ごはん ポークビーンズ マロニーのすのもの たこやき	ハインゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆しょうがくいも	米、さつまいも、たこやき、じゃがいも、砂糖、はちみつ、押麦、油、マロニー	牛乳、豚肉、大豆、ごま	たまねぎ、トマト缶、パイナップル、きゅうり、にんじん、アガー、あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、たこやきソース		
08 (か)	ざっこごはん ★さけのフライタルソース わふうサラダ きのこのスープ	きいろいゼリー	ぎゅうにゅう ヤクルト ★かんたんシュートレン	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、マヨネーズ、ざっこ、小麦粉、砂糖	鮭、卵、おから、いか、アーモンド、脱脂粉乳、くるみ、バター	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、アガー	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、パセリ粉、こしょう		
09 すい	ごはん ねぎしおチキン ちぐさあえ はんべんのすまじる	チーズ くだもの	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆カスタードまん	米、グラニュー糖、小麦粉、押麦、はるさめ、ごま油、砂糖、水あめ	牛乳、鶏肉、卵、はんぺん、煮干し、花かつお、バター	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、中ねぎ、わかめ	しょうゆ、おろしにんにく、みりん、塩、酒		
10 もく	けんちんうどん ★かぼちゃサラダ いりこ グレープゼリー		オレンジジュース ぎゅうにゅう ★にんじんパン	うどん、サトイモ、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、脱脂粉乳、煮干し、バター、花かつお	ぶどうジュース、かぼちゃ、たいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、しいたけ、コーン、アガー、小ねぎ	しょうゆ、みりん、ドライイースト、塩、こしょう		
11 きん	ピビンバごはん てばもとのほちみつマトに ブロッコリーとウインナーのいためもの さつまいものみそしる	くだもの	スポロン ジョア ☆あんこパイ	米、さつまいも、はちみつ、砂糖、ごま油、油	ジョア、こしあん、鶏肉、牛肉、味噌、ウインナー、煮干し、卵、ごま	キウイフルーツ、トマト缶、たまねぎ、プロコリー、ほうれんそう、にんじん、しめじ、もやし、小ねぎ、わかめ、バナナ	しょうゆ、コンソメ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
12 (ど)	ごはん わふうポークソテー はくさいのなっとうあえ かぶのスープ	あおのりいりこ モモゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、ごま油	豚肉、納豆、いりこ、ごま	かぶ、だいこん、はくさい、たまねぎ、もやし、桃缶、にんじん、アガー、あおのり	しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう		
14 げつ	ごはん ★あじのさんがやき こんさいのごまがらめ だいこんのみそしる	マンゴーゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★いちごスコーン	米、小麦粉、さつまいも、押麦、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、あじすり身、味噌、卵、低脂肪、バター、油揚げ、脱脂粉乳、煮干し、ごま	マンゴージュース、たまねぎ、だいこん、いちごジャム、れんこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ、しそ	酒、みりん、しょうゆ		
15 (か)	ごはん ★きのこのクリームシチュー キャベツのすのもの レバーのケチャップに	くだもの	ぎゅうにゅう ☆とうにゅうプリン	米、じゃがいも、砂糖、押麦、はちみつ、油	豆乳、鶏レバー、鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、ごま	バナナ、桃缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、しいたけ、コーン、アガー	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
16 すい	マーボーあんかけラーメン ほうれんそうといかのナムル ★チーズオムレツ カルピスゼリー		ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★スキムわらびもち	中華めん、わらび餅粉、黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、いか、カルピス、なると、ハチ味噌、きな粉	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、アガー	ラーメンスープ、しょうゆ、ケチャップ、塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう		
17 もく	ごはん どりにくのかえーに ★だいこんとツナのサラダ そぼろとはるさめのしょうがスープ	アーモンドいりこ くだもの	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆はちみつレモンケーキ	米、小麦粉、マヨネーズ、はちみつ、砂糖、はるさめ	鶏肉、卵、バター、鶏ひき肉、いりこ、ツナ缶、アーモンドダイス、脱脂粉乳	みかん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、レモン	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、カレー粉、おろしにんにく、塩、こしょう		

ひ ょう	ちゅうしょく	みまじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		熱とかになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	熱とかになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 きん	ざっこごはん さかなのゴマやき ぎゅうりのこんぶあえ だんごじる	ベジタブルゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★ロッククッキー	米、小麦粉、砂糖、さつまいも、ざっこ、コーンフレーク、ごま油	牛乳、魚、豚肉、味噌、バター、かにかまぼこ、卵、油揚げ、煮干し、脱脂粉乳、ごま	野菜ジュース、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、レーズン、小ねぎ、アガー、塩、こんぶ	みりん、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが		
19 (ど)	ごはん やきとりどん ひじきとれんこんのサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	いりこ くだもの	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、ハム、かまぼこ、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、トウモロコシ、にんじん、中ねぎ、ひじき、のり、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、酢、コンソメ		
21 げつ	ゆかりごはん ぶたにくとこんにやくのみそいため わかめとじゃこのナムル かぼちゃのいとしこ	ミックスゼリー	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆かいせんチヂミ	米、小麦粉、こんにやく、押麦、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、小豆、しらす干し、えび、いか、みそ	かぼちゃ、りんごジュース、マンゴージュース、はくさい、もやし、にんじん、しめじ、たまねぎ、にら、アガー、わかめ	薄口しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、酢(cc)、濃口しょうゆ、和風だし、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
22 (か)	ごはん ちゅうかふうローストチキン こうやどうぶとひじきのにももの ★さといもポタージュ	いりこ くだもの	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★おからむしパン	米、サトイモ、ホットケーキミックス、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、おから、卵、高野豆腐、アーモンド、ごま、いりこ	みかん、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、ひじき	しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、塩、パセリ粉、こしょう		
23 すい	ごはん サバのにつけ きりぼしとささみのごまあえ ごじる	チーズ アップルゼリー	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆おふラスク	米、マーガリン、砂糖、押麦、麩、こんにやく、はるさめ	さば、味噌、鶏ささみ、たいざ、煮干し、ごま	りんごジュース、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ、アガー	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが		
24 もく	もちつき おべんどうのひ		りよくおうしょくやさいジュース ゼリー						
25 きん	ハッピー ランチデー		スポロン りんごジュース てづくりケーキ						
26 (ど)	ごはん ぎゅうにくのかんこくふういため さといもとあつあげのふくめに すりながしじる	カレーいりこ グレープカルピスゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、なかいも、押麦、サトイモ、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛肉、厚揚げ、グレープカルピス、いりこ、花かつお	たまねぎ、だいこん、もやし、えのきたけ、にんじん、エリンギ、にら、アガー、小ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、カレー粉		
28 げつ	おやこにゅうめん だいこんのなめたけあえ いりこ ミカン		リンゴジュース ぎゅうにゅう ★クリームカラメルマフィン	そうめん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、クリームチーズ、なると、煮干し、花かつお、生クリーム、脱脂粉乳、バター	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめたけ、小ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん		

まんまるーおより

24日(木)はもちつきの為
お弁当の日です。
準備をお願いします。
(食事前に以上児さんはお餅、未
満児さんはおこわを食べます。お
弁当はいつもより、少なめで大丈夫
です。)

28日(月)は御用納めです。



五味を意識してみませんか？

塩味・甘味・酸味・うま味・苦味を『五味』と言います。
5つの味をバランスよく取っていくことを「五味調和」といい、
身体に様々な効果があります。

塩味：硬いものを柔らかくする働き・排便作用
甘味：リラックス・緩める働き
酸味：引き締める働き・下痢止め作用
うま味：発散させる・気や血の巡りをよくする働き
苦味：体の熱を取り、乾燥させる働き・排便や解毒作用

献立も味付けに偏りがなく、いろんな味を感じることができるよう工夫しています。

