



# 3がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

ひょうご の し よ う	ちゅうしょく	みまんじおやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)					
		3しおやつ(☆はてづくり)		熱どかになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	熱どかになるもの		たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの
1 (げつ)	ごはん ぶたにくとかぶのしおいため グレープカルピスゼリー ★ココロチーズサラダ さつまいものみそしる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ごまだんご	米、さつまいも、じゃがいも、だんご粉、砂糖、マヨネーズ、もち米、白玉粉、押し麦、片栗粉、マーガリン、油	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、グレープカルピス、いりこ、チーズ、煮干し、脱脂粉乳、すりごま	たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン、小ねぎ、アガー、わかめ	しょうゆ、塩、おろしにんにく、カレー粉、こしょう					
2 (か)	もちむぎごはん どりにくとかぶのうまに あまずれんこん かきたまじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ★カトルカール	米、小麦粉、グラニュー糖、さといも、押し麦、砂糖	鶏肉、卵、バター、ハム、煮干し、花かつお、脱脂粉乳	いちご、だいこん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しいたけ、ねぎ、小ねぎ、レモン、バナナ	酢、しょうゆ、みりん、塩					
3 (すい)	ごはん さかなのてりやき フレンチサラダ ビーフストロガノフ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★さくさくクッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、魚、牛肉、バター、卵、脱脂粉乳	バナナ、トマト缶、レタス、きゅうり、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、コーン、にんじん、しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、塩、コンソメ、こしょう、ソース					
4 (もく)	ごはん ★シーフードグラタン ★ひじきなっとう はくさいスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆カルピスむしパン	米、押し麦、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、パン粉	牛乳、納豆、シーフードミックス、チーズ、カルピス、卵、脱脂粉乳、バター、ごま	オレンジジュース、たまねぎ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、しめじ、アガー、ひじき	しょうゆ、コンソメ、パセリ粉					
5 (きん)	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう リンゴジュース おかし	おわかれえんそく								
6 (ど)	ごはん はるさめのチャプチェ いりおから あおさのみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押し麦、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛肉、豚肉、味噌、ちくわ、おから、煮干し、いりこ	たまねぎ、パイナップル、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、にら、アガー、のり	しょうゆ、酒、酢、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが					
8 (げつ)	ごはん てばもとのオレンジに きりぼしだいこんのうめあえ さわにわん	スポロン ぎゅうにゅう ☆おこし	米、水あめ、押し麦、はちみつ、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶、煮干し、花かつお、バター	りんご、オレンジジュース、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、切りごぼう、にんじん、しいたけ、切干大根、小ねぎ、梅肉	しょうゆ、塩、ほんだし					
9 (か)	チャンポン ★れんこんとハムのマヨサラダ レバーのみそに いりこ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★アメリカドッグ	中華めん、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、油	鶏レバー、魚肉ソーセージ、豚肉、牛乳、えび、さつま揚げ、かまぼこ、卵、ハム、脱脂粉乳、味噌、いりこ	アセロラジュース、れんこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、いんげん、にんじん、アガー、中ねぎ	ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが					
10 (すい)	ぎょこごはん ひじきいりふわふわがんもどき ブロッコリーサラダ コンソメスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ちやくしんぼり	米、さつまいも、油、ぎょこ、やまといも、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、絞豆腐、鶏ひき肉、卵	マンゴージュース、たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、アガー、ひじき、しいたけ	酢、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう					
11 (もく)	ごはん ★さばのしおやき こうやどうふのたまごとし ごじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★チョコパン	米、小麦粉、こんにゃく、砂糖、油	さば、牛乳、卵、味噌、鶏肉、だいず、脱脂粉乳、煮干し、高野豆腐、バター、	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ、バナナ	塩、しょうゆ、ドライイースト、ほんだし					
12 (きん)	ごはん わふうポーグソテー ★きゅうりのすのもの かぶのスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆アーモンドタルト	米、小麦粉、グラニュー糖、押し麦、砂糖	牛乳、豚肉、バター、卵、アーモンド、ハム、ごま、かつおパック	オレンジ、かぶ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ	酢、みりん、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう					
13 (ど)	パンとぎゅうにゅうのひ	やさいジュース N1ヨーグルト	おわかれえんそく								
15 (げつ)	ごはん ★★だいずハンバーグ ビーマンのきんぴら ★コーンスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆いちごのきぬえ	米、こんにゃく、白玉粉、砂糖、押し麦、小麦粉、生パン粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、こしあん、脱脂粉乳、卵、たいざ、ごま	メロンジュース、たまねぎ、クリームコーン、コーン、トマト缶、ごぼう、ピーマン、いちご、にんじん、アガー	コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、塩、みりん、こしょう、パセリ粉、ナツメグ					
16 (か)	ごはん どりにくのオイルやき はくさいのごまずあえ けんちんじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆こくとうまるぼうろ	米、小麦粉、サトモ、こんにゃく、砂糖、黒砂糖、押し麦、はちみつ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、バター、油揚げ、いりこ、煮干し、アーモンドダイス、ごま	野菜ジュース、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、もやし、しめじ、小ねぎ、アガー	酢、しょうゆ、みりん、塩、こしょう					
17 (すい)	こんぶごはん さかなのみぞれに ★はるさめマヨサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ☆バナナコッタ	米、グラニュー糖、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	魚、牛乳、生クリーム、味噌、ツナ缶、油揚げ、ハム、煮干し、脱脂粉乳	バナナ、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、にんじん、こまつな、塩こんぶ、のり、しょうが、アガー	しょうゆ、本みりん、酒					

★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「おおいたけんさんまい」です。

ひょうご の し よ う	ちゅうしょく	みまんじおやつ		主な材料名(昼食・3時おやつ)						
		3しおやつ(☆はてづくり)		熱どかになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
18 (もく)	かにたまごどん キャベツとコーンのサラダ ★ちくわのいそべあげ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ジョア ★おふラスク	うどん、マーガリン、小麦粉、油、グラニュー糖、麩、砂糖	ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、コーン、にんじん、アガー、ねぎ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、塩、こしょう					
19 (きん)	ハッピーランチデー	スポロン プリン	おわかれえんそく							
22 (げつ)	ごはん ★れんこんつくね せんぎりだいこんのすのもの コロコロスープ	りょくおしょうやくさいジュース ぎゅうにゅう ☆やせうま	米、やせうま、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、きな粉、ペーコン、ハム、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	りんごジュース、たまねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん、干切りだいこん、アガー、のり、あおのり	しょうゆ、みりん、酢、コンソメ、酒、塩、パセリ粉、こしょう				
23 (か)	ぎょこごはん ★★きのこのカレー ★ひじきサラダ ★たこやき	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆メープルシロップバー	米、たこやき、ぎょこ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、メープルシロップ、油	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、卵、ごま	たまねぎ、きゅうり、桃缶、コーン、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、ひじき、アガー、あおのり	ケチャップ、ソース、しょうゆ、たこやき				
24 (すい)	ごはん どりにくのからあげあまずあん じゃがいもサラダ どうふのすまじる	ぎゅうにゅう やさいジュース ★★カリカリピザ	米、じゃがいも、きょうごの皮、片栗粉、油、押し麦、砂糖	鶏肉、豆腐、チーズ、ペーコン、かまぼこ、ハム、煮干し、花かつお、チーズ	オレンジ、きゅうり、コーン、にんじん、長ねぎ、ねぎ、わかめ	酢、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、塩、パセリ粉、こしょう				
25 (もく)	みそラーメン チンゲンサイといかのナムル ★さくらエビいりたまごやき いりこ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★さくらあんパン	中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油	卵、粒あん、焼き豚、牛乳、ハチ味噌、なると、いか、脱脂粉乳、干しえび、バター、ごま、いりこ	いちご、もやし、チンゲンサイ、コーン、こまつな、にんじん、小ねぎ、バナナ	ラーメンスープ、しょうゆ、みりん、ドライイースト、塩				
26 (きん)	ごはん しけのハニーマヨネーズ あつあげとこんにゃくのいりに ★キャベツのポタージュ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆くろゴマトルテ	米、じゃがいも、グラニュー糖、こんにゃく、マヨネーズ、押し麦、小麦粉、はちみつ、砂糖、油	牛乳、鮭、生クリーム、卵、厚揚げ、バター、ごま、脱脂粉乳、さつま揚げ、生クリーム	キャベツ、りんごジュース、たまねぎ、マンゴージュース、いんげん、にんじん、アガー、レモン	しょうゆ、コンソメ、みりん、塩、こしょう、酒				
27 (ど)	卒園式	おわかれえんそく								
29 (げつ)	コーンごはん ホイコーロー ジャーマンポテト ワカメスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★どうふのおやき	米、じゃがいも、ぎょこ、パン粉、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ペーコン、ツナ缶、脱脂粉乳、いりこ	たまねぎ、みかん、コーン、キャベツ、にんじん、わかめ、ピーマン、パプリカ、小ねぎ、アガー、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、おろしにんにく、チンメンジャン、トウバンジャン、塩、こしょう				
30 (か)	★ミートスパゲティ ★かぼちゃとさつまいものサラダ もやしスープ レバーのこうみに	スポロン ぎゅうにゅう ☆はるいろおにぎり	米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、鮭フレーク、脱脂粉乳、チーズ	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、にんじん、いんげん、きゅうり、コーン、こまつな、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、酒、ソース、おろししょうが、コンソメ、しょうゆ、塩、みりん、パセリ粉、こしょう				
31 (すい)	ごはん さかなのごまやき きりこんぶのにつけ ★なっとうじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ★パセリクラッカー	米、小麦粉、押し麦、砂糖、ごま油、油	魚、納豆、味噌、牛乳、さつま揚げ、バター、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し、ごま、チーズ	野菜ジュース、こんにゃく、たまねぎ、わかめ、にんじん、いんげん、えのきたけ、アガー	みりん、しょうゆ、酒、塩、パセリ粉、ほんだし、おろししょうが				

まんまる一おより

5日(きん)はおわかれえんそくのため、おべんとうのひです。じゅんぴをおねがいます。

13日(ど)はしよくいでかんきょうせいをするので、パンとぎゅうにゅうのひです。

3がつはつきぐみさんにすきなメニューをきいて、さくせいしたリクエストこんだてとっています。

★じるしがリクエストメニューです。

ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしいナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。