



# 4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)			
			熱どカになるもの	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 )	ざっこごはん あおりのいりこ てばもとのさっぱりに くだもの だいこんとツナのサラダ ごもくじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★チョコパウンド	米、小麦粉、板こんにゃく、雑穀、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏手羽元、卵、無塩バター、ツナ水煮缶、食べるいりこ、いわし(煮干し)、油揚げ、脱脂粉乳、花かつお	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、小ねぎ、あおりのり、バナナ	酢、薄口しょうゆ、酒、さしみ醤油、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
02 ( きん )	ごはん チーズ ★おさかなハンバーグ ベジタブルゼリー えのきのすのもの キャベツスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆いもようかん	米、さつまいも、砂糖、押麦、パン粉	牛乳、白身魚すり身、豚ひき肉、脱脂粉乳、白みそ、すりごま	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、アガー、棒かんでん、カットわかめ、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩
03 ( ど )	ごはん くだもの にくどうふ あおなのしらすあえ こふきいも	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖	木綿豆腐、豚肉、みそ、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん	酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、食塩
05 ( げつ )	ごはん カレーこいりこ くだもの ひじきのにつけ ★ブロッコリーのミルクスープ	ぎゅうにゅう やさいジュース ☆こくどうかりんどう	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、ごま油、油、マーガリン	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳、食べるいりこ、高野豆腐、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、ブロッコリー、パプリカ(黄)、さやえんどう、芽ひじき、しょうが	酒(cc)、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩、濃口しょうゆ、こしょう、カレー粉
06 ( か )	ごはん くだもの コロッケ わかめのすのもの ちゅうかスープ	スポロン ぎゅうにゅう ☆米粉クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、米粉、グラニュー糖、油、押麦、砂糖	牛乳、バター、卵、かにかまぼこ、豚ひき肉、牛ひき肉、すりごま	いちご、たまねぎ、きゅうり、わかめ(生)、えのきたけ、にんじん、こまつな、バナナ	酢、ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
07 ( すい )	ゆうやけごはん マンゴーゼリー さかなのにつけ ★マセドアンサラダ おふのすまじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ★さくらまんじゅう	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、花ふ	牛乳、粒あんパック入り、魚、牛乳、プロセスチーズ、いわし(煮干し)、ごま、脱脂粉乳、花かつお	マンゴージュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、小ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、酒(cc)、濃口しょうゆ、みりん(cc)、みりん、酒、おろししょうが
08 ( もく )	たんたんめん レバニラいため いりこ くだもの	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★UFOパン	生中華めん、強力粉、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、ねりごま、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、ハチ味噌、バター、脱脂粉乳、卵、牛乳、食べるいりこ	バナナ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、小ねぎ	濃口しょうゆ、ラーメンスープ、酒、イースト、中華だしの素、テンメシジャン、おろしにんにく、トウバンジャン
09 ( きん )	ごはん グレープカルピスゼリー どりにくのしおこしやき ほうれんそうのごまあえ たまごどわかめのスープ	ぎゅうにゅう ジョア ★おこのみやき	米、ながいも、小麦粉、押麦、砂糖、マヨネーズ、油	ジョア、鶏もも肉、卵、グレープカルピス、低脂肪牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、すりごま、かつおパック	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、生わかめ、中ねぎ、アガー、あおりのり	お好み焼きソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩
10 ( ど )	ごはん オレンジゼリー チンジャオロース コーンサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛肉、味噌、いわし(煮干し)	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、レタス、たけのこ、コーン缶、ピーマン、にんじん、アガー、小ねぎ、カットわかめ	酒、酢、濃口しょうゆ、みりん、オスターソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
12 ( げつ )	もちむぎごはん どりにくのちゅうかいのために せんざりだいのなごうあえ きのこのスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆バナナシフォン	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆(冷凍)、卵(白)、卵(黄)、白みそ、ごま、食べるいりこ	りんご、たまねぎ、なす、しめじ、バナナ、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン、だいこん、レモン果汁	コンソメ、しょうゆ、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、パセリ粉、こしょう
13 ( か )	ごはん パインゼリー ★さけのグリーンソースがけ わふうサラダ すりながしる	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆おからセサミ	米、ながいも、小麦粉、強力粉、油、マヨネーズ、グラニュー糖、油(cc)	鮭(40g)、いか、おから、ごま、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、花かつお、白身魚(大目鯛40g)	たまねぎ、パイン缶、だいこん、えのきたけ、レタス、きゅうり、グリーンピース、ほうれんそう、わかめ、にんじん、あおりのり	しょうゆ(うすくち)、酢、酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
14 ( すい )	ごはん にくじゃが キャベツのうめあえ ★チーズオムレツ	ぎゅうにゅう ★フルーツあんにとどうふ	じゃがいも、米、砂糖、糸こんにゃく、押麦、グラニュー糖、油	牛肉(肩ロース)、卵、低脂肪牛乳、脱脂粉乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、みかん缶、もやし、きゅうり、バナナ、にんじん、キャベツ、白桃缶、黄桃缶、グリーンピース、アガー、梅肉	ケチャップ、しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、ほんだし、食塩、こしょう
15 ( もく )	わふうスバゲティ コロコロマリネ ★ベジタブルチャウダー くだもの	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆やきおにぎり	米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、バター、ごま、かつおパック	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、小ねぎ、刻みのり、バナナ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、さしみ醤油、コンソメ、和風だしの素、酒、みりん、食塩、おろしにんにく、こしょう
16 ( きん )	ごはん アーモンドいりこ トンテキ にんじんしりしり あつあげのみそしる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆なんきんしらたま	米、たんご粉、黒蜜、押麦、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ヒレ)、厚揚げ、味噌、卵、食べるいりこ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、アーモンドダイス	いちご、かぼちゃ(えびす)、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、にら、カットわかめ、バナナ	お好み焼きソース、みりん、ケチャップ、濃口しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、おろしにんにく、食塩、こしょう

★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。

えんできようしているおこめは「**おおいだけんさんまい**」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)			
			熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 ( ど )	ごはん きいろいゼリー ちゅうかどん ★ブロッコリーサラダ ぎょうざ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	豚肉、えび、いか、脱脂粉乳	野菜ジュース(黄)、キャベツ、きゅうり、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、アガー	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢、食塩、こしょう
19 ( げつ )	ごはん ごまいりこ ★シシカباب アセロラゼリー だいこんのなめたけあえ わかめのすまじる	りよくおうしょくやさいジュース ぎゅうにゅう ★きなことスティック	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、バター、いわし(煮干し)、きな粉、花かつお、ごま	アセロラ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、なめたけ、にんじん、アガー、カットわかめ	薄口しょうゆ、みりん、濃口しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、食塩
20 ( か )	ごはん くだもの さかなのみそに ひじきジャポネサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ★リングおやき	米、中力粉(1等)、砂糖、じゃがいも、はるさめ、油、ねりごま	白身魚、牛乳、卵、ハチ味噌、白みそ、脱脂粉乳、豆乳	バナナ、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、小ねぎ、芽ひじき	中華スープ、薄口しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、おろししょうが
21 ( すい )	ごまつなとゴマのまぜごはん いりこ ぶたにくのチーズまき ビタミンゼリー さといもとさつまあげのにつけ エリンギスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ハムエッグパイ	米、さといも、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(南蛮用)、卵、プロセスチーズ、ハム、さつま揚げ、ごま、卵(黄)、食べるいりこ	野菜ジュース、たまねぎ、エリンギ、だいこん、こまつな、にんじん、アガー、中ねぎ	どんかつソース、コンソメ、食塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、こしょう、パセリ粉
22 ( もく )	おべんどうのひ	むらさきのやさいジュース N1ヨーグルト				
23 ( きん )	ハッピー ランチデー	スポロン ゼリー				
26 ( げつ )	ごはん いりこ ぎゅうにくとごぼうのにも ★せんざりだいのさっぱりサラダ しいたけとたまごのスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆さつまいもはるまき	米、さつまいも、春巻きの皮、板こんにゃく、マヨネーズ、押麦、砂糖、グラニュー糖、油、小麦粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、ハム、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、バター、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しいたけ、いんげん、だいこん	酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
27 ( か )	ごはん くだもの あおのりとりてん ぎゅうりのこんぶあえ もやしのみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ココアおしパン	米、小麦粉、てんぷら粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、味噌、卵、かにかまぼこ、バター、いわし(煮干し)	りんご、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、小ねぎ、あおりのり	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう
28 ( すい )	ざっこごはん グレープゼリー さかなのごもあんかけ ★ブロッコリーとウィンナーのいためもの どうふとみつばのすまじる	ぎゅうにゅう ヤグルト くろゴマのレアチーズケーキ	米、雑穀、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉、油	豆腐、生クリーム、クリームチーズ、ウィンナー、牛乳、ヨーグルト、かまぼこ、バター、練りゴマ、花かつお	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しめじ、しいたけ、みつば、ピーマン、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、みりん、薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう
30 ( きん )	やさしいごまみそうどん くだもの もやしのナムル チーズ おかかいりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★トマトポッキー	ゆでうどん、小麦粉、さといも、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、かにかま、すりごま、脱脂粉乳、いわし、バター、花かつお、かつおパック	キウイフルーツ、もやし、だいこん、きゅうり、ごぼう、にんじん、しいたけ、トマトジュース缶、小ねぎ、たまねぎ、バナナ	薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩

## まんまる一おより

ごにゅうえん・ごしんきゅうおめでどうございます！

こんねんども、こどもたちにまいにちのしよくじをたのしんでもらえるよう、まんまる一おいちどうちからをあわせてがんばります。よろしくおねがいします。

こうだ・きのした・もちまつ・ちよう

