

11がつこんだてよていひょう

みそらこどもえん

メニュー番号	メニュー名	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	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (げつ)	ごはん ビタミンゼリー とりにくどれんこんのあまからに ココロマリネ はるさめスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆しょうがくいも	米、さつまいも、油、はちみつ、押麦、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、ごま	野菜ジュース、だいこん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん	酢、中華スープ、本みりん、酒、しょうゆ、ほんだし、こしょう、塩
02 (か)	ごはん さかなのおのりあげ くだもの ブロッコリーサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ☆ヨーグルトプリン ももソース	米、グラニュー糖、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、魚(40g)、味噌、油揚げ、煮干し、白身魚	かき、かぼちゃ(えびす)、白桃缶、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、こまつな、ア	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう
04 (もく)	★スープパグティ ごぼうのキーマカレーふう ごまいりこ グレープゼリー	スポロン ぎゅうにゅう ☆こまつなとうめのおにぎり	米、スパゲティ、ざつこく、砂糖、オリーブ油	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、だいず、煮干し、脱脂粉乳、生クリーム、バター、ごま	ぶどうジュース、クリームコーン、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな、梅肉	みりん、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが
05 (きん)	ざつこくごはん ぶたにくのみそマヨやき ひじきいりうのはな ココロスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆キャラメルラスク	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、グラニュー糖、ざつこく、砂糖、マヨネーズ、ごま油	豚肉、おから、牛乳、卵、ハチ味噌、みそ、脱脂粉乳、バター、油揚げ、ごま	たまねぎ、みかん、桃缶、にんじん、小ねぎ、アガー、ひじき、しいたけ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、ドライイースト、塩、パセリ粉
06 (ど)	ごはん にくどうふ ほうれんそうとツナのこんぶあえ いりこ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖	豆腐、豚肉、ツナ缶、いりこ	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、塩こんぶ、バナナ	酒、みりん、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが
08 (げつ)	ごはん とりにくどきのこのバターしょうゆいため きゅうりのすのもの ★キャロットスープ	おらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★ロッククッキー	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、コーンフレーク、マーガリン	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、バター、いりこ、ハム、卵、バター、ごま	メロンジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、レーズン、わかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、こしょう
09 (か)	ごはん さバのみそに フレンチサラダ はんぺんのすましじる	オレンジジュース 牛乳 ☆ハムエッグパイ	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さば、卵、はんぺん、ハム、ハチ味噌、みそ、煮干し、花かつお、卵黄	りんご、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、わかめ	薄口しょうゆ、みりん、しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、塩、こしょう
10 (すい)	ツナのたきこみごはん ★ヘルシーミートローフ きりぼしだいこんのにつけ オニオンスープ	りんごジュース ぎゅうにゅう ★ごさかなおやき	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、絞豆、卵、ツナ缶、脱脂粉乳、高野豆腐、しらす干し、干しえび	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、コーン、キャベツ、にんじん、切り干し、小ねぎ、アガー	しょうゆ、コンソメ、酒、ケチャップ、みりん、塩、パセリ粉、こしょう
11 (もく)	おやこうどん レバナラいため いりこ たこやき	ぶどうジュース ヤグルト ☆あんだんご	うどん、たこやき、だんご粉、もち米、砂糖、ごま油、油	卵、こしあん、鶏レバー、鶏肉、なると、煮干し、花かつお、牛乳、いりこ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、小ねぎ、しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、たこやきソース、こしょう
12 (きん)	ごしょうき	オレンジジュース ぎゅうにゅう ココアメロンパン	小麦粉、グラニュー糖、砂糖	油揚げ、木綿豆腐、牛乳、バター、卵、脱脂粉乳、味噌	ほうれんそう、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、ドライイースト、塩
13 (ど)	ごはん おてがるすぶた キャベツとりのりのナムル もやしスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉	たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、パプリカ、	酢、ケチャップ、しょうゆ、中華スープ、おろししょうが
15 (げつ)	ごはん ★きのこのクリームシチュー ひじきのナムル マンゴーゼリー いりこ	スポロン ぎゅうにゅう ★モンブラン	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、生クリーム、卵、くり、バター、脱脂粉乳、ベーコン、チーズ、いりこ	マンゴージュース、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、にんじん、しいたけ、ひじき	しょうゆ、コンソメ、こしょう、塩
16 (か)	ごはん さかなのうめに こんにゃくのきんぴら はくさいのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆カルピスおしパン	米、きんぴらこんにゃく、押麦、砂糖、油	牛乳、魚、味噌、カルピス、卵、さつま揚げ、油揚げ、煮干し	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん、梅肉、うめ干し	酒、しょうゆ、みりん

★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。

・ごはんにおしおぎをしようしています。

えんでしようしているおこめは「**おいしいけんさんまい**」です。

メニュー番号	メニュー名	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	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (すい)	チャンポン とうみょうとベーコンのサラダ レバーのこうみに くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★フロランタン	中華めん、食パン、グラニュー糖、マーガリン、油、砂糖、ごま油、油	鶏レバー、豚肉、ベーコン、えび、牛乳、さつまいも、かまぼこ、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、レタス、きゅうり、トウモロコシ、にんじん、水菜	だし汁、ちゃんぽんスープ、酒、酢、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
18 (もく)	ごはん とりにくのてりやき ポテトサラダ ワカメスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ★こくとうドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖	鶏肉、牛乳、卵、ハム、脱脂粉乳、かつおパック	野菜ジュース、たまねぎ、わかめ、きゅうり、にんじん、コーン、小ねぎ、アガー	みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、塩
19 (きん)	もちおぎごはん ★スコッチエッグ はるさめのすのもの だんごじる	りんごジュース ぎゅうにゅう ☆じゃこチーズトースト	米、パン粉、さつまいも、食パン、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、油、マヨネーズ	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉、味噌、チーズ、油揚げ、煮干し、しらす干し、ごま、脱脂粉乳	アセロラジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、アガー、小ねぎ、あおのり	酢(cc)、薄口しょうゆ、こしょう、塩、ナツメグ
20 (ど)	ごはん ぎゅうにくのごまごまいため グリーンサラダ ★コーンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、クリームコーン、コーン、きゅうり、レタス、にんじん、ブロッコリー、ア	しょうゆ、酢(cc)、酒、コンソメ、薄口しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉、塩、こしょう
22 (げつ)	ごはん ★えびハンバーグ あおなのなっとうあえ えのきのすましじる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★チョコバナナケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、きび砂糖、パン粉	牛乳、白身魚のすり身、卵、えび、鶏ひき肉、牛ひき肉、納豆、バター、低脂肪、脱脂粉乳	たまねぎ、パイナップル、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、バナナ、にんじん、アガー、わか	薄口しょうゆ、酒、しょうゆ、みりん、おろししょうが
24 (すい)	ごはん ぎゅうにくとごぼうのおかか ★マカロニサラダ だいこんおろしスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆いもくりおしょうかん	米、さつまいも、こんにゃく、マヨネーズ、マカロニ、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、牛肉、こしあん、卵、くり、ハム、脱脂粉乳、かつおパック	りんごジュース、だいこん、たまねぎ、ごぼう、マンゴージュース、きゅうり、えのきたけ	酒、みりん、しょうゆ、塩、こしょう
25 (もく)	えんそく おべんとうのひ	ぎゅうにゅう ヤグルト おかし				
26 (きん)	ハッピー ランチデー	スポロン プリン				
27 (ど)	ごはん あつあげとひきにくのしょうがみそいため あまずれんこん キャベツスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、こんにゃく、油、片栗粉	豚ひき肉、厚あげ、ハム、いりこ、アーモンドダイス、みそ	りんご、たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ	酢、酒、みりん、みりん、しょうゆ、おろししょうが、こしょう
29 (げつ)	ひじきごはん てばなかのこっくりに だいこんサラダ ★ベジタブルチャウダー	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆まっちゃロール	米、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、シーフードミックス、カルピス、脱脂粉乳、ベーコン、ツナ缶、油揚げ、ごま	だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、アガー、芽ひじき、しいたけ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、みりん、おろししょうが
30 (か)	ざつこくごはん ★さかなのもみじやき じゃがいもとピーマンのごまあえ とうふのいとこじる	りんごジュース ぎゅうにゅう ☆やせうま	米、やせうま、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ざつこく	牛乳、白身魚、豆腐、厚あげ、きな粉、油揚げ、花かつお、ごま	みかん、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、小ねぎ	酒、しょうゆ、塩

まんまる一むより

12にち(きん)は、ごしょうきのメニュー(おとき)をいただきます。

25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。



ご存じでしたか?

11月19日はおおいた食(ごはん)の日です。園では郷土料理のだんご汁を入れています。

