

みそらこども園

日 曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)						
		3時おやつ(☆は手作り)		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	3時おやつ(☆は手作り)		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
04 (火)	鶏とごぼうの和風スバゲティ マンゴーゼリー じゃが芋とベーコンのサラダ かきたまスープ アーモンドいりこ	オレンジジュース 牛乳 ☆鮭おにぎり	スバゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、さけ(塩)、ベーコン、食べるいりこ、ごま、アーモンドライス、バター	たまねぎ、マンゴーゼリース、ごぼう、えのきたけ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、アガー、刻みのり	濃口しょうゆ、酒、酢、みりん、薄口しょうゆ、食塩、ほんだし、こしょう						
05 (水)	ごはん チーズ 牛肉と切干大根の煮物 アップルゼリー パンサンスー けんちん汁	野菜ジュース 牛乳 ☆さつま芋春巻き	米、さつまいも、春巻きの皮、サトイモ(洗い芋)、砂糖、糸こんにゃく、押麦、油、はるさめ、ごま油、小麦粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、だいず水煮パック、いわし(煮干し)、花かつお、バター	りんご濃縮果汁、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん、小ねぎ、アガー、干しいたけ	薄口しょうゆ、酢、酒、みりん、濃口しょうゆ、みりん(cc)、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが						
06 (木)	ごはん 果物 魚の南蛮漬け きゅうりの昆布あえ 中華スープ	牛乳 ヤクルト ☆パンブキンシフォンケーキ	米、油、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	魚、卵、かにかまぼこ、牛乳、白身魚	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、もやし、こまつな、ピーマン、塩こんぶ	酢、しょうゆ、薄口しょうゆ、中華だしの素、食塩						
07 (金)	七草粥 いりこ 鶏肉のバーベキュー焼き 果物 コロコロチーズサラダ オニオンスープ	ぶどうジュース 牛乳 ★UFOパン	米、強力粉、じゃがいも、マヨネーズ、グラニュー糖、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、牛乳、バター、ベーコン、脱脂粉乳、卵、チーズ、いわし(煮干し)、花かつお、食べるいりこ	みかん、たまねぎ、七草、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン果汁	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、ウスターソース、おろしにんにく、ドライイースト、食塩、パセリ粉						
08 (土)	ごはん ベジタブルゼリー 豚肉のオイスター炒め 白あえ もやしのみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、しらたき、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、味噌、いわし(煮干し)、白みそ、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、もやし、にんじん、パプリカ、ほうれんそう、こまつな、アガー、ひじき	オイスターソース、濃口しょうゆ、しょうゆ、おろしにんにく						
11 (火)	★豆乳カレーうどん アセロラゼリー 白菜とりんごのサラダ ★チーズオムレツ いりこ	リンゴジュース 牛乳 ☆ぜんざい	ゆでうどん、もち、砂糖、さつまいも、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、あずき(乾)、牛乳、脱脂粉乳、すし揚げ、ハム、花かつお、食べるいりこ	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、アガー、ねぎ	カレーウ、酢、みりん、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう						
12 (水)	お弁当の日 	オレンジジュース 牛乳 ☆キャラメルパウンド	小麦粉、砂糖、グラニュー糖	卵、バター、生クリーム、牛乳								
13 (木)	雑穀ごはん 果物 魚のみぞれ煮 キャベツの酢の物 鶏だんごスープ	牛乳 ヤクルト ☆へこやき	米、中力粉(1等)、黒砂糖、雑穀、砂糖	魚、鶏ひき肉、牛乳、卵、白身魚、ごま	キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、小ねぎ、しょうが、カットわかめ、バナナ、はくさい	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、おろししょうが、濃口しょうゆ						
14 (金)	ごはん 青のりいりこ 豚肉のパン粉焼き 果物 青菜の磯和え ★コーンスープ	牛乳 ☆オレンジムース	米、パン粉、押麦、オリーブ油、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉、生クリーム(乳脂肪)、脱脂粉乳、アーモンド(乾)、食べるいりこ、粉チーズ	りんご、みかん缶、たまねぎ、コーン缶、はくさい、ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん、のり、にんにく、あおのり	コンソメ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、パセリ粉						
15 (土)	ごはん メロンゼリー ★松風焼き 大根とさつま揚げの煮つけ エリンギスープ	紫の野菜ジュース N1ヨーグルト	米、さといも、砂糖、パン粉	鶏ひき肉、餃子豆腐、牛乳、さつま揚げ、卵、脱脂粉乳、白みそ、ごま	メロンジュース、たまねぎ、だいこん、エリンギ、にんじん、チンゲンサイ、アガー、ねぎ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ						
17 (月)	焼きそば グレーブカルピスゼリー 青菜とちくわのナムル とろとろコンソメスープ いりこ	スポロン 牛乳 ☆わかめきつねおにぎり	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩)、えび、かまぼこ(卵なし)、ちくわ(卵なし)、ベーコン、グレーブカルピス、すし揚げ、花かつお、食べるいりこ	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、はくさい、こまつな、アガー、カットわかめ	焼きそばソース、薄口しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、焼きそばソース(粉末)、パセリ粉						
18 (火)	ごはん 果物 ★鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじき納豆 芋煮汁	リンゴジュース 牛乳 ☆ミニクワッサン	米、さといも、マヨネーズ、板こんにゃく、グラニュー糖	牛乳、鮭、挽きわり納豆(冷凍)、牛肉、卵、脱脂粉乳、粉チーズ、ごま、白身魚	キウイフルーツ、クリームコーン缶、だいこん、にんじん、もやし、しいたけ、長ねぎ、芽ひじき、バナナ	薄口しょうゆ、みりん、パセリ粉、こしょう、和風だしの素、濃口しょうゆ、酒						
19 (水)	鶏めし ごまいりこ 手羽中の塩焼き パインゼリー 春雨とわかめの酢の物 すりながし汁	牛乳 ヤクルト ★カスタードまん	米、ながいも、小麦粉、強力粉、グラニュー糖、砂糖、はるさめ、油	手羽中、牛乳、鶏もも肉、卵、食べるいりこ、いわし(煮干し)、バター、花かつお、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、パイン缶、だいこん、笹がきごぼう、えのきたけ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、酒(cc)、みりん(cc)、みりん、ドライイースト、食塩						
20 (木)	ごはん 果物 ミートグラタン コーンサラダ 白菜スープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆おこし	米、水あめ、じゃがいも、ペンネ、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ピザ用チーズ、無塩バター	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、レタス、しめじ、コーン缶	ケチャップ、酢、ワイン(赤)、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、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。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日 曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)						
		3時おやつ(☆は手作り)		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	3時おやつ(☆は手作り)		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
21 (金)	もち麦ごはん ミックスゼリー 魚の煮付け ウインナーソテー 大根のみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ★パセリクラッカー	米、小麦粉、押麦、砂糖、グラニュー糖、強力粉、油	牛乳、魚、ワインナー、味噌、牛乳、油揚げ、バター、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、粉チーズ、白身魚	りんご濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、マンゴーゼリース、しめじ、にんじん、こまつな、アガー	酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、おろししょうが、食塩、パセリ粉、こしょう						
22 (土)	ごはん 果物 中華丼 きのこの梅和え ぎょうざ	牛乳 N1ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油、油	豚肉、えび、いか、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、もやし、たまねぎ、にんじん、うめ干し、梅肉	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん(cc)、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが						
24 (月)	ごはん しらすふりかけ 鶏肉と大根のうま煮 ビタミンゼリー 人参しりり ★キャベツのミルクスープ	リンゴジュース 牛乳 ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキ粉、さといも、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、卵、ベーコン、しらす干し、無塩バター、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ごま、かつお	野菜ジュース、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、コーン缶、アガー、ねぎ、にら、刻みのり、あお	コンソメ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、食塩、こしょう						
25 (火)	雑穀ごはん グレーブゼリー 白身魚の香味だれ ポテトサラダ 豚汁	牛乳 ジョア ☆バナボン	米、じゃがいも、マヨネーズ、サトイモ(洗い芋)、板こんにゃく、雑穀、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、味噌、卵、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)	ぶどう濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、アガー、小ねぎ	酢、薄口しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが						
26 (水)	ごはん チーズ 鶏肉の唐揚げ 果物 白菜のしらす和え レタススープ	野菜ジュース 牛乳 ☆台湾風ココアカステラ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、しらす干し	りんご、たまねぎ、はくさい、レタス、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)						
27 (木)	みそラーメン 果物 大根と水菜のサラダ レバーの煮付け いりこ	ぶどうジュース 牛乳 ☆ツナカップケーキ	生中華めん、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏レバー、焼き豚、ツナ水煮缶、ハチ味噌、なると、牛乳、ハム、卵、ごま、食べるいりこ	バナナ、もやし、コーン缶、だいこん、きゅうり、きょうな、たまねぎ、にんじん、小ねぎ、しょうが	ラーメンスープ、酒、酢、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、パセリ粉						
28 (金)	ハッピーランチデー 	スポロン リンゴジュース お菓子										
29 (土)	ごはん 果物 牛肉の韓国風炒め ほうれん草といかのナムル 卵スープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、ごま油、砂糖	牛肉(もも)、卵、いか	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、パプリカ、にら、バナナ	濃口しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、酒、おろしにんにく						
31 (月)	もち麦ごはん いりこ ★いかしゅうまい 黄色いゼリー 千草和え のっぺい汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ★人参蒸しパン	米、さといも、砂糖、押麦、小麦粉、片栗粉、はるさめ(緑豆)、油、しゅうまいの皮	牛乳、いか、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお、食べるいりこ	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、小ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、酒、酢、おろししょうが、こしょう						

まんまる一おより

あけましておめでとございます！

今年度も残り3か月となりました。今年も毎日の食事や食育を通して子どもたちと楽しく関わっていきます！

・1月12日(水)は、お弁当の日です。準備をお願いします。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。(地方によって日にちは異なります)

ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

