



1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
04 (か か)	どりとごぼうのわふうスバゲティ マンゴーゼリー じゃがいも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 ぎゅうにゅう ☆さけおにぎり	スパゲティ、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、アーモンドアイ、バター	たまねぎ、マンゴー、ジュース、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 (すい)	ごはん チーズ ぎゅうにくとさけいらいのこもの アップルゼリー パンサンスー けんちんじる	やさしいジュース 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、サトモ(洗ひ)、砂糖、糸こんにゃく、押麦、油、はるまき、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(c)、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが
06 (もく)	ごはん くだもの さかなのなんばんづけ きゅうりのこんぶあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆パンキシンフォンケーキ	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 (きん)	ななくさかやゆ いりこ どりにくのパーベキューやき くだもの コロコロチーズサラダ オニオンスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★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 (ど)	ごはん ベジタブルゼリー ぶたにくのオイスターいため しらあえ もやしのみそしる	ぎゅうにゅう 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 (か)	★どりにゅうカレーうどん アセロラゼリー はくさいどりんごのサラダ ★チーズオムレツ いりこ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆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)、調整豆乳、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	カレー粉、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 (すい)	おべんとうのひ 	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆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 (もく)	ぎょこごはん くだもの さかなのみぞれに キャベツのすのもの どりだんごスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆へこやき	米、中カ粉(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 (きん)	ごはん あおのりいりこ ぶたにくのパンこやき くだもの あおなのいそあえ ★コーンスープ	ぎゅうにゅう ☆オレンジジュース	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 (ど)	ごはん メロンゼリー ★まつかぜやき だいこんとさつまいものにつけ エリンギスープ	むらさきのやさしいジュース N1ヨーグルト	米、さといも、砂糖、パン粉	鶏ひき肉、絞豆腐、牛乳、さつまいも揚げ、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 (げつ)	やきそば グレーブカルピスゼリー ちんげんさいとちくわのナムル どろどろコンソメスープ いりこ	スポロン ぎゅうにゅう ☆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 (か)	ごはん くだもの ★さけのコーンマヨネーズやき ひじきなっとう いもにじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆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、攪きわり納豆(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 (すい)	とりめし ごまいりこ てばなかのしおやき パインゼリー はるまきとわかめのすのもの すりながしじる	ぎゅうにゅう ヤグルト ★カスタードまん	米、なかいも、小麦粉、強力粉、グラニュー糖、砂糖、はるまき、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、バイン缶、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(c)、みりん(cc)、みりん、ドライイースト、食塩
20 (もく)	ごはん くだもの ミートグラタン コーンサラダ はくさいスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆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

★はスキムミルクをつけています。

■はしんメニューです。

※ごはんにおしおぎをしょうじています。

えんでしょうじているおこめは「**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
21 (きん)	もちむぎごはん ミックスゼリー さかなのにつけ ウインナーソテー だいこんのみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★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、ウインナー、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、マンゴージュース、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 ()	ごはん 果物 ちゅうかどん どきこのうめあえ ぎょうざ	ぎゅうにゅう 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、酢、ほんだし、こしょう
24 (げつ)	ごはん しらすふりかけ どりにくとだいこんのうまに ビタミンゼリー にんじんしりり ★キャベツのミルクスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★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 (か)	ぎょこごはん グレーブゼリー しるみさかなのこみだれ ポテトサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう ジョア ☆バナボン	米、じゃがいも、マヨネーズ、サトモ(洗ひ)、板こんにゃく、雑穀、油、片栗粉、砂糖、ごま油	ジョア、白身魚、豚肉(肩ロース)、味噌、卵、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、片栗粉、砂糖、ごま油	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 (すい)	ごはん チーズ どりにくのからあげ くだもの はくさいのしらすあえ レタススープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆たいわんふうココアカステラ	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 (もく)	みそラーメン くだもの だいこんとみずなのサラダ レバーのにつけ いりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆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 (きん)		スポロン リンゴジュース おかし				
29 (ど)	ごはん くだもの ぎゅうにくのかんこふうため ほうれんそうといかのナムル たまごスープ	ぎゅうにゅう 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 (げつ)	もちむぎごはん いりこ ★いかしゅうまい きいろいゼリー ちぐさあえ のっぺいじる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★にんじんむしパン	米、さといも、砂糖、押麦、小麦粉、片栗粉、はるまき(緑豆)、油、しょうまいの皮	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、たいこん、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！

こんねんどものこり3かげつとなりました。
ことしもまいにちのしょくじやしょくいくをとおして
こどもたちとたのしくかかわっていきます！

・1がつ12にち(すい)は、おべんとうのひです。
じゅんびをおねがいします。



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されています。(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。

