



# 2がつこんだてよていひょう



## みそらこどもえん

ひょうご	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)			
			熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (か)	チャンボン くだもの ★せんぎりだいこんのさっぱりサラダ シュウマイ チーズ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆いちごサンド	中華めん、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉、生クリーム、えび、ハム、さつま揚げ、かまぼこ、脱脂粉乳、ヨーグルト	ぼんかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、いちご、きゅうり、にんじん、千切りだいこん、申ねぎ	ちゃんぽんスープ、しょうゆ、酢、塩、こしょう
02 (すい)	むぎごはん ピーチゼリー チキンソテー トマトソース マロニーのすのもの まいたけのみそしる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆かりんとうまんじゅう	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、砂糖、マロニー、油	牛乳、鶏肉、こしあん、味噌、油揚げ、煮干し、ごま	ピーチジュース、たまねぎ、きゅうり、トマト、まいたけ、にんじん、アガー、ねぎ	酢、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、こしょう、塩
03 (もく)	ぎょこごはん ★さけのフライ タルタルソース あおなのなっとうあえ ★だいちのポタージュ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★クリームチーズマフィン	米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、グラニュー糖、ぎょこ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鮭、たいす水、煮バック、卵、納豆、脱脂粉乳、クリームチーズ、牛乳、バター	たまねぎ、マンゴージュース、ほうれんそう、こまつな、いちごジャム、にんじん、アガー	コンソメ、しょうゆ、塩、パセリ粉、こしょう
04 (きん)	ごはん くだもの ★マカロニグラタン ひじきといとこんにゃくのサラダ ワカメスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ごまだれだんご	米、こんにゃく、だんご粉、砂糖、もち米、小麦粉、マカロニ、白玉粉、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、ハム、バター、脱脂粉乳、すりごま(黒)	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、トウモロコシ、小ねぎ、芽ひじき	酢、しょうゆ、コンソメ
05 (ど)	むぎごはん カレーこいりこ ぶたにくあつあげのみそいため フルーツゼリー ★たまごサラダ おふのすまじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、こんにゃく、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、ふ、油、マーガリン、砂糖、片栗粉	豚肉、卵、厚あげ、ハム、いりこ、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、わかめ、パイナップル、小ねぎ、アガー	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、塩、こしょう
07 (げつ)	むぎごはん アーモンドいりこ てばもとのオレンジに アセロラゼリー ★ごぼうサラダ はんぺんのすまじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ザッハトルテ	米、砂糖、グラニュー糖、押麦、マヨネーズ、はちみつ、小麦粉	鶏肉、卵、はんぺん、バター、いりこ、生クリーム、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、アーモンドアイヌ、ごま	アセロラジュース、オレンジジュース、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、アガー、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、こしょう
08 (か)	ゆかりごはん くだもの ポークジンジャー しゅんぎくのしらあえ ★かぼちゃスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう まぜこみおにぎり	米、押麦、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、脱脂粉乳、油揚げ、みそ、ごま	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、筍がきごぼう、にんじん、しゅんぎく、しいたけ、ひじき	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、こしょう
09 (すい)	ぎゅうすきうどん キャベツとコーンのサラダ レバーのケチャップに カルピスゼリー	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★げんきもりりパン	うどん、小麦粉、砂糖、油、こんにゃく	牛乳、鶏レバー、牛肉、カルピス、かまぼこ、煮干し、バター、脱脂粉乳、花かつお、卵	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、コーン、にんじん、長ねぎ、アガー	ケチャップ、酢、みりん、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、ドライイースト、こしょう
10 (もく)	ごはん ベジタブルゼリー さかなのこんぶチーズやき はるさめときさみのすのもの さといものみそしる	スポロン ぎゅうにゅう ★スキムわらびもち	米、さといも、わらび餅粉、黒砂糖、砂糖、はるさめ	白身魚、牛乳、味噌、チーズ、脱脂粉乳、鶏ささみ、油揚げ、煮干し、きな粉、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、アガー、塩こんぶ	酢、しょうゆ、みりん、おろしにんにく
12 (ど)	むぎごはん いりこ くだもの とりももチャプチェ あおなとこやどうふのつけ かぶのスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、花かつお、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、こまつな、しめじ、にんじん、にら、バナナ	酒、しょうゆ、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉
14 (げつ)	ごはん アップルゼリー おでん ★さつまいもサラダ たこやき	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ドーナツ	米、たこやき、さつまいも、こんにゃく、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、厚あげ、がんもどき、卵、ハム、脱脂粉乳、花かつお	りんごジュース、だいこん、きゅうり、コーン、にんじん、アガー、こんぶ、あおのり	しょうゆ、酒、みりん、たこやきソース、塩、こしょう
15 (か)	むぎごはん おおかかいりこ くだもの どうふのまさごあげ きゅうりのごまあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう ☆カルピスフルーツポンチ	米、押麦、油、砂糖	絞豆腐、カルピス、卵、鶏ひき肉、えび、しらす干し、ごま、かつおバック	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もも、パイナップル、みかん、えのきたけ、りんご、もやし、チンゲンサイ	みりん、しょうゆ、酒
16 (すい)	ごはん ミックスゼリー ガリパタチキン にんじんしりしり ★キャベツのミルクスープ	りよくおうしょくやさいジュース ぎゅうにゅう ☆おいもまんじゅう	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏肉、低脂肪、卵、ベーコン、ツナ缶、卵黄、バター、ごま	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マンゴージュース、もやし、コーン、にら、アガー	濃口しょうゆ、コンソメ、酒、みりん、おろしにんにく、こしょう

★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「**おいいたけんさんまい**」です。

ひょうご	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)			
			熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (もく)	もちむぎごはん チーズ さかなのかんこくふうに くだもの ブロッコリーとウインナーのいためもの ★きのこのミルクスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★れんにゅうミルクパン	米、小麦粉、押麦、砂糖、粉糖、油	牛乳、さば、ウインナー、脱脂粉乳、コンデンスミルク、バター、卵	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、パプリカ、しょうが	酒、みりん、コンソメ、しょうゆ、ソース、ドライイースト、コチュジャン、塩、こしょう
18 (きん)	マーボーあんかけラーメン ★マセドアンサラダ レバーのこうみに メロンゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★パセリスコーン	中華めん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、豚ひき肉、牛ひき肉、低脂肪、バター、脱脂粉乳、卵、なるど、チーズ、ハム、ハ丁味噌	メロンジュース、もやし、たまねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン、にんじん、アガー	だし汁、ラーメンスープ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、塩、パセリ粉、トウバンジャン
19 (ど)	むぎごはん バイゼリー ぎゅうにくとごぼうのおかか じゃがいもサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、こんにゃく、押麦、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、油	牛肉、鶏ささみ、ごま、かつおバック	パイナップル、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、れんこん、にんじん、アガー、わかめ、のり	酢、酒、みりん、中華スープ、しょうゆ
21 (げつ)	むぎごはん くだもの ちやわんむし どりにとんさのあまずいため グレーゼリー わかめとじゃこのナムル コンソメスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★さくさくクッキー	米、小麦粉、さつまいも、グラニュー糖、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	ぶどうジュース、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、れんこん、アガー、わかめ、みつば、しいたけ	酢、コンソメ、パセリ粉、しょうゆ、だし汁
22 (か)	せきはん くだもの さかなのいあんやき いりにこんにゃく とうふとほうれんそうのスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ぐるぐるきなこパイ	米、もち米、こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、たら、豆腐、小豆、さつま揚げ、ミックスナッツ、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、いんげん、ゆず、バナナ	酒、しょうゆ、コンソメ、みりん、塩
24 (もく)	★ミートスパゲティー ビタミンゼリー きゅうりとツナのごまマヨサラダ ポトフ いりこ	ぎゅうにゅう ジョア ☆ココアおしパン	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、オリブ油、油	ジョア、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ツナ缶、ウインナー、バター、脱脂粉乳、チーズ、ごま、いりこ	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、アガー	ケチャップ、コンソメ、ソース、しょうゆ、パセリ粉
25 (きん)	ハッピー ランチデー					
26 (ど)	ごはん あおのりいりこ ぎゅうにくとはくさいのちゅうかいため えのきのすのもの くだもの ごじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、こんにゃく、油、砂糖、ごま油	牛肉、味噌、たいす、いりこ、煮干し、ごま	みかん、たまねぎ、はるさめ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、小ねぎ、わかめ、あおのり	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが
28 (げつ)	ぎょこごはん がめに コーンサラダ ちくさやき	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★アーモンドパン	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ぎょこ、こんにゃく、油、グラニュー糖、小麦粉	鶏肉、卵、牛乳、しらす干し、バター、アーモンド、脱脂粉乳	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、れんこん、コーン、レタス、キャベツ、アガー、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、ドライイースト、塩、和風だし、こしょう

まんまる一おより  
こんげつはおべんどうの  
ひは、ありません。

えんにたべものを はこんでくれる おみせのひと

おにくの  
ちやさん

さかなやの  
こぼやしさん

やおやの  
せいきょうさん

ぎゅうにゅうやの  
ひのさん

たまごやの  
もりやまさん

せいめんやの  
こうのうさん

こめやの  
しげまつさん