



3がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

日 次	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (か)	ごはん くだもの ★さかなのさいきょうやき レバーとひじきのものに とりそばるとはるさめのしょうがスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆ポテトおやき	米、じゃがいも、片栗粉、押麦、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、魚、鶏レバー、鶏ひき肉、白みそ、脱脂粉乳、油揚げ、ハチ味噌	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、芽ひじき	酒、みりん、濃口しょうゆ、おろししょうが、薄口しょうゆ、食塩
02 (すい)	けんちんうどん もやしのうめあえ いりこ グレーゼリー	ぎゅうにゅう ヤグルト ◆☆こくとうかりんとう	ゆでうどん、サトモ(洗ひ芋)、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、花かつお、すりごま、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、だいいん、もやし、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、小ねぎ、アガー、梅肉	薄口しょうゆ、みりん、ほんだし、濃口しょうゆ
03 (もく)	ごはん くだもの ★チキンなんばん パンシースー キャベツのみそしる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ◆☆イチゴロール	米、小麦粉、押麦、砂糖、グラニュー糖、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、卵、味噌、油揚げ、バター、ハム、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、生クリーム	しょうゆ、酢、パセリ粉、食塩、こしょう	
04 (きん)	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう スポロン おかし	おわかれえんそく			
05 (ど)	パン・ぎゅうにゅう・くだものひ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト				
07 (げつ)	ごはん カレーこいりこ ぎゅうにくとじゃがいものちゅうかいため せんぎりだいいんのなっとうあえ もやしスープ くだもの	ぎゅうにゅう ☆バナナコッタ	米、じゃがいも、グラニュー糖、押麦、砂糖、ごま油、マーガリン	牛乳、生クリーム、牛肉(肩)、挽きわり納豆、食べるいりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、いちごジャム、こまつな、パプリカ(黄)、千切りだいこん、アガー、レモン果汁	濃口しょうゆ、しょうゆ、酒、中華だしの素、おろししょうが、カレー粉、こしょう
08 (か)	ピピンバごはん くだもの さかなのしょうがに キャベツのすのもの とうふのすましじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆あんだんご	米、だんご粉、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、魚、木綿豆腐、こしあんパック入り、牛肉、かまぼこ(卵なし)、いわし(煮干し)、花かつお、ごま	バナナ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうが、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ(うすち)、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが
09 (すい)	◆ナポリタン ブロッコリーサラダ はくさいスープ メロンゼリー	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆こんぶおにぎり	米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、ベーコン、粉チーズ	メロンジュース、たまねぎ、カットトマト缶、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、濃口しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
10 (もく)	ごはん いりこ ★ごぼうつくね ◆ミカンゼリー どうみょうのシャキシャキサラダ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ヤグルト ◆☆ウーピーパイ	米、グラニュー糖、押麦、油、マーガリン、小麦粉、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、味噌、牛乳、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)、食べるいりこ	たまねぎ、みかん缶、しめじ、笹がごぼう、だいこん、えのきたけ、トウモロコシ(芽ばえ)、きゅうり、にんじん、ねぎ、アガー	酢、しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩
11 (きん)	ごはん チーズ ねぎしおチキン くだもの れんごんのきんぴら ★ベジタブルチャウダー	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★にくまん	米、小麦粉、強力粉、糸こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油、はるさめ、ラード、油	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、豚ひき肉、バター	いちご、れんこん、たまねぎ、はくさい、いんげん、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが、バナナ	コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、しょうゆ(うすち)、みりん、食塩、ドライイースト
12 (ど)	ごはん ぶたにくとだいのものに しらあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、しらたき、砂糖、押麦、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、だいず水煮パック、かにかまぼこ、白みそ、ごま	中華だしの素、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ	
14 (げつ)	ごはん アセロラゼリー まーぼーはるさめ わかめのすのもの すりながしじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ◆☆てづくりクッキー	米、ながいも、小麦粉、グラニュー糖、はるさめ(緑豆)、砂糖、押麦、ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター、いわし(煮干し)、卵、花かつお、すりごま	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、だいいん、きゅうり、えのきたけ、わかめ(生)、にんじん、にら、アガー、小ねぎ、芽ひじき	しょうゆ(うすち)、酢、テンメシジャン、オイスターソース、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、トウバン
15 (か)	ごはん ごまいりこ ★シーフードグラタン くだもの じゃがいものせんぎりサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆もちもちきなこ	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、白玉粉、マカロニ、油、砂糖	シーフードミックス、とろけるチーズ、低脂肪牛乳、脱脂粉乳、バター、鶏ささみ、いわし(煮干し)、卵、きな粉、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しめじ、刻みのり	酢、薄口しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉
16 (すい)	ぎっくごはん くだもの さかなのおおりのあげ きのこのナムル コロコロスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆いもようかん	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、砂糖、雑穀、油、ごま油	牛乳、魚、白身魚	りんご、たまねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、棒かんでん、おおりの	薄口しょうゆ、コンソメ、濃口しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉
17 (もく)	◆やさいみそラーメン マンゴーゼリー あおなのおかかあえ レバーのあまからに いりこ	りょうくおしょうやさいジュース ぎゅうにゅう ☆カルピスおしパン	生中華めん、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚肉(ばら)、ハチ味噌、カルピス、卵、なると、かつおパック、食べるいりこ	マンゴージュース、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、こまつな、コーン缶、にんじん、アガー、しょうが	ラーメンスープ、酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ

★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。

日 次	ちゅうしょく	みまんじおやつ 3じおやつ(☆はてづくり)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (きん)	ハッピー ランチデー	オレンジジュース ゼリー				
19 (ど)	★にしよくどん だいいんのなめたけあえ ぎょうぎ くだもの	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖	鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳	キウイフルーツ、だいいん、きゅうり、なめたけ、にんじん、いんげん、しょうが、バナナ	濃口しょうゆ、酒、みりん、薄口しょうゆ、酢
22 (か)	◆★ジャージャーめん アップルゼリー わふうサラダ エリンギスープ いりこ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ◆★UFOパン	生中華めん、強力粉、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛乳(低脂肪)、脱脂粉乳、いか、バター、ハチ味噌、卵、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、エリンギ、にんじん、えのきたけ、レタス、きゅうり、なす、パプリカ(黄)、長ねぎ、生わかめ	酢、薄口しょうゆ、ドライイースト、食塩、こしょう、トウバンジャン
23 (すい)	ごはん さけのオイルやき ひじきのナムル なっとうじる	やさいジュース ぎゅうにゅう ◆☆かんたんアップルパイ	米、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、挽きわり納豆、味噌、バター、いわし(煮干し)、卵、白身魚	オレンジ、りんご、たまねぎ、きゅうり、もやし、生わかめ、しめじ、にんじん、小ねぎ、芽ひじき	薄口しょうゆ、こしょう
24 (もく)	ごはん ミックスゼリー ◆★カレーライス はるさめマヨサラダ かぼちゃのにつけ	ぎゅうにゅう ジョア ☆まるぼうろ	米、砂糖、小麦粉、はるさめ、押麦、グラニュー糖、はちみつ、じゃがいも、マヨネーズ	ジョア、牛肉、卵、牛乳、ツナ油漬缶	かぼちゃ、りんご濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、マンゴージュース、にんじん、アガー、グリーンピース	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすち)、コンソメ、食塩、こしょう
25 (きん)	うめちぎりごはん アーモンドいりこ ぶたにくのチーズピカタ くだもの きりぼしとだいのにつけ ★スーミータン	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★チョコバナナカップケーキ	米、さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、きび砂糖、雑穀、砂糖、油	牛乳、低脂肪牛乳、豚肉、卵、無塩バター、脱脂粉乳、だいず水煮パック、粉チーズ、食べるいりこ、しらす干し、ご	いちご、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、バナナ、切り干しだいこん、にんじん、梅肉、大葉、あおのり	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、こしょう
26 (ど)						
28 (げつ)	ごはん すきやきふうのもの きゅうりのすのもの さつまいものキッシュ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★くろゴマポッキー	米、小麦粉、押麦、グラニュー糖、油、しらたき	牛乳、牛肉、生クリーム、卵、クリームチーズ、脱脂粉乳、牛乳、バター、ベーコン、とろけるチーズ、黒ごま、焼き豆	たまねぎ、パン缶、きゅうり、にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しめじ、アガー	みりん、酢、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ
29 (か)	あんかけやきそば だいいんサラダ いりこ くだもの	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆ごへいもち	ゆで中華めん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、えび、いか、ハチ味噌、ごま、食べるいりこ	バナナ、はくさい、きゅうり、もやし、だいいん、にんじん、コーン缶	薄口しょうゆ、酢、みりん、こしょう
30 (すい)	もちむぎごはん さかなのうめに キャベツのこんぶあえ だんごじる	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆ビクトリアケーキ	米、砂糖、さつまいも、小麦粉、強力粉、押麦	魚、卵、豚肉、味噌、かにかまぼこ、牛乳、油揚げ、いわし(煮干し)、白身魚	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、梅肉、小ねぎ、アガー、うめ汁	酒、濃口しょうゆ、食塩
31 (もく)	ごはん てばなかのかりかりやき はくさいとあぶらあげのさつとに えのきのすましじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★かぼちゃスコーン	米、小麦粉、押麦、油、メープルシロップ、きび砂糖	牛乳、鶏手羽中、油揚げ、いわし(煮干し)、花かつお、無塩バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、カットわかめ、バナナ	薄口しょうゆ、酒、みりん、食塩

まんまる一むより

- ・4にち(きん)はおわかれえんそくのため、おべんとうのひです。じゅんぴをおねがいします。
- ・5にち(ど)はしよくいでかんきょうせいびをするので、パン・ぎゅうにゅう・くだものひです。

3がつはつきぐみさんのすきなメニューをきいてさくせいしたリクエストこんだてとなっています。

◆じるしがリクエストメニューです。