



# 4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)			
			熱どかになるもの	ぬやぬや食になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (きん)	むぎごはん ★とうふハンバーグ ジャーマンごぼう あげたまねぎのみそしる	スポロン ぎゅうにゅう ☆シフォンケーキ	米、じゃがいも、小麦、油、生パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、絞豆腐、牛ひき肉、鶏き肉、味噌、ちくわ、ウインナー、油揚げ、いりこ、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、小ねぎ、あおのり	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、おろししょうが
02 (ど)	ごはん ぶたにくとこんにゃくのみそいため ビタミンゼリー ★ほうれんそうとひじきのマヨサラダ ★ベーコンオムレツ	ぎゅうにゅう	米、こんにゃく、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	豚肉、卵、脱脂粉乳、ベーコン、ごま、みそ	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、しめじ、アガー、芽ひじき	酒、みりん、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、こしょう、塩
04 (げつ)	わふうスバゲティ キャベツのうめおかかあえ だいこんおろしスープ いりこ	りよくおろしよきさいジュース ぎゅうにゅう ☆はるいろおにぎり	米、スバゲティ、砂糖	牛乳、鶏肉、カルピス、鮭フレーク、かにかま、卵、バター、かつお節、いりこ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、しめじ、にんじん、こまつな、小ねぎ、アガー、のり、梅肉	しょうゆ、和風だし、おろしにんにく、塩、みりん
05 (か)	ざっこごはん さかなのしおやき こうやとうふのたまごとし じゃがいものみそしる	りんごジュース ぎゅうにゅう ★にんじんパン	米、じゃがいも、小麦粉、ざっこ、砂糖、油	魚、牛乳、味噌、鶏肉、卵、脱脂粉乳、煮干し、高野豆腐、バター	いちご、たまねぎ、にんじん、小ねぎ、わかめ、バナナ	塩、ドライースト、しょうゆ、ほんだし
06 (すい)	むぎごはん ぎゅうにくとアスパラのいたためもの もやしのナムル わかたけじる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆メープルシロップバー	米、押麦、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、ごま油、片栗粉、油	牛肉、かにかま、卵、煮干し、ごま、牛乳、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり、にんじん、アスパラガス、しめじ、わかめ、アガー	オイスターソース、みりん、しょうゆ、酒、トウバンジャン
07 (もく)	ごはん ユーリンチー あおなのしらすあえ はるさめスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★パセリクラッカー	米、小麦粉、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、牛乳、バター、しらす干し、脱脂粉乳、チーズ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、長ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	中華スープ、酒、しょうゆ、塩、みりん、パセリ粉、おろしにんにく、おろししょうが
08 (きん)	もちむぎごはん ぶたにくのしょうがやき ★かぼちゃとさつまいものサラダ ★きのこのミルクスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★さくらまんじゅう	米、小麦粉、さつまいも、押麦、砂糖、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、豚肉、桜あん、白あん、脱脂粉乳、いりこ、ヨーグルト	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン、チンゲンサイ、アガー、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酒、みりん、カレー粉、塩、こしょう
09 (ど)	むぎごはん がめに ちぐさあえ エビシュウマイ	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、砂糖、はるさめ	鶏肉、卵	キウイフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、にんじん、もやし、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、酢(cc)、和風だし
11 (げつ)	むぎごはん ★きのこグラタン はるさめのすのもの トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう やさしいジュース ☆チーズむしパン	米、小麦粉、砂糖、押麦、はるさめ、マカロニ、パン粉、油	低脂肪、卵、鶏肉、牛乳、チーズ、バター、脱脂粉乳、クリームチーズ、ごま、いりこ	ぶどうジュース、たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、アガー	酢(cc)、薄口しょうゆ、コンソメ、こしょう
12 (か)	たんたんめん なのはなのツナマヨサラダ レバーのオレンジに くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ★しょくパンアマンド	中華めん、マヨネーズ、スバゲティ、はちみつ、ねりごま、グラニュー糖、砂糖、食パン	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、ハチ味噌、ハム、ツナ缶、卵、脱脂粉乳、バター、アーモンド	いちご、たまねぎ、マーメイドジャム、なのはな、コーン、にんじん、小ねぎ、レーズン、バナナ	酒、ラーメンスープ、しょうゆ、おろししょうが、テンメンジャン、塩、こしょう、トウバンジャン
13 (すい)	☆わかめごはん さかなのにつけ チンゲンサイのごまあえ エリンギスープ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆おうとうかん	米、グラニュー糖、砂糖	牛乳、魚、ごま	バナナ、もも、たまねぎ、エリンギ、チンゲンサイ、こまつな、もやし、にんじん、小ねぎ、かんてん	酒、しょうゆ、おろししょうが
14 (もく)	むぎごはん ポークチャップ きりこんぶのもの あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ジャムクッキーバー	米、小麦粉、砂糖、押麦、オートミール、油	豚肉、厚揚げ、味噌、バター、さつまいも、油揚げ、油揚げ、煮干し、脱脂粉乳、かつおパック	メロンジュース、たまねぎ、こんぶ、にんじん、こまつな、アガー、わかめ、いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、ほんだし、こしょう
15 (きん)	むぎごはん ブルコギいため グリーンサラダ はんぺんのすまじる	ぎゅうにゅう ぶどうジュース ☆りんごカップケーキ	米、押麦、油、砂糖、はるさめ、ごま油、小麦粉	牛肉、はんぺん、煮干し、花かつお、ごま	マンゴージュース、たまねぎ、きゅうり、もやし、レタス、にんじん、ブロッコリー、にら、アスパラガス、りんご、わかめ	しょうゆ、酢、酒、コチュジャン、みりん、おろしにんにく、塩、こしょう
16 (ど)	えんそく	おかし				



★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「**おおいたけんさんまい**」です。



ひょうご	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)			
			熱どかになるもの	ぬやぬや食になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (げつ)	むぎごはん ソーセージとだいずのトマトに わかめとちくわのナムル ごまいりこ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆おからドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、油、ごま油	鶏肉、ウインナー、牛乳、だいず、卵、ちくわ、煮干し、おかし、ごま	オレンジジュース、たまねぎ、トマト缶、もやし、にんじん、しめじ、アガー、わかめ	コンソメ、みりん、しょうゆ
19 (か)	ごはん ★さかなのフライタルソース はくさいのなっとうあえ だいこんのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、油	牛乳、白身魚、卵、味噌、納豆、油揚げ、煮干し、脱脂粉乳、ごま	りんご、たまねぎ、だいこん、はくさい、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、パセリ粉、こしょう
20 (すい)	むぎごはん ちゅうかふうローストチキン キャベツサラダ ★キャロットスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆へこやき	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、卵、ハム、ごま	にんじん、りんごジュース、たまねぎ、マンゴージュース、キャベツ、きゅうり、コーン、アガー	酢、しょうゆ、コンソメ、おろししょうが、みりん、おろしにんにく、塩、こしょう
21 (もく)	★カレーうどん えのきのすのもの レバーのみそに くだもの	りよくおろしよきさいジュース ぎゅうにゅう ☆しろいクッキー	うどん、小麦粉、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏レバー、豚肉、バター、油揚げ、アーモンド、脱脂粉乳、煮干し、ハチ味噌、花かつお、ごま	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、わかめ	カレー粉、みりん、酢、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、塩
22 (きん)	ハッピー ランチデー	スポロン ジョア おかし				
23 (ど)	ごはん ぎゅうにくとごぼうのもの だいこんとみずなのサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、こんにゃく、砂糖、油	牛肉、ツナ缶、ごま、いりこ	野菜ジュース(黄)、だいこん、たまねぎ、きゅうり、レタス、ごぼう、にんじん、みずな、アガー	酒、みりん、酢、しょうゆ
25 (げつ)	もちむぎごはん どりちゃんこ きりましのカレーいため アーモンドいりこ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆さつまいもロール	米、小麦粉、さつまいも、しらす、砂糖、押麦、粉糖、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、だいず、いりこ、バター、アーモンドダイス、卵、油揚げ	オレンジ、だいこん、はくさい、にんじん、長ねぎ、切り干しだいこん	オイスターソース、しょうゆ、みりん、ドライースト、塩、カレー粉、シナモン、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが
26 (か)	たけのこのまぜごはん ★さけのグリーンソースがけ やさしいのあっさり アスパラとコーンのスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆チョコチップクッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、こんにゃく、マヨネーズ	牛乳、鮭、鶏肉、油揚げ、バター、卵、脱脂粉乳、凍り豆腐	たまねぎ、たけのこ、にんじん、だいこん、コーン、アスパラガス、ほうれんそう、アガー	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、酒、こしょう、和風だし
27 (すい)	やさそば あまずれんこん オニオンスープ くだもの	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆みたらしだんご	中華めん、じゃがいも、だんご粉、白玉粉、砂糖、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、ハム、バター	バナナ、たまねぎ、もやし、れんこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	酢、しょうゆ、焼きそばソース、パセリ粉、塩
28 (もく)	ごはん てばなかのこっくりに コロコロチーズサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう ☆てづくりプディング	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	鶏肉、牛乳、卵、ハム、チーズ、煮干し、花かつお、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン、小ねぎ、バナナ	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、塩、こしょう
30 (ど)	ざっこごはん どりにくただいこんのうまに マロニーのすのもの あおさのみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さといも、ざっこ、グラニュー糖、マロニー	鶏肉、味噌、煮干し、ごま	だいこん、きゅうり、パインアップル、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ねぎ、アガー、のり	酢、しょうゆ

まんまるーおより  
ご入園・ご進級おめでとうございます。



今年度も、日々の食事を通して、子ども達の成長・発達を見守っていきたく思います。  
子ども達が楽しみとなるような食事づくりを心がけていきます。 よろしくお願ひします

長蘭・用松愛・佐藤里咲・佐藤汐莉・財津陽菜里