



5がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

日 よう	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)			
			熱ど力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 (げつ)	★スーブスバゲティ ひじきといとこんにゃくのサラダ いりこ アセロラゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★よもぎあんパン	スパゲティ、小麦粉、こんにゃく、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、ベーコン、粒あん、脱脂粉乳、ハム、生クリーム、バター、いりこ	アセロラジュース、クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、芽ひじき、よもぎ粉	酢、コンソメ、しょうゆ、ドライイースト、塩
06 (きん)	おぎごはん カルピスゼリー とりにくのピリからに わかめとじゃこのナムル だいたいのチリコンカン	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキミックス、砂糖、搾麦、ごま油、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、大豆、クリームチーズ、カルピス、しらす干し、バター、卵、脱脂粉乳、ベーコン	たまねぎ、カットトマト缶、きゅうり、にんじん、アガー、わかめ、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コチュジャン、コンソメ、パセリ粉、こしょう、トウバン
07 (ど)	ごはん くだもの ちゅうかどん レバニラいため カレーこいりこ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油、マーガリン、油	豚肉、鶏レバー、えび、いか、いりこ、牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉、こしょう
09 (げつ)	おぎごはん いりこ はるさめのチャブチェ くだもの ★アスパラとツナのマヨサラダ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆シュガーツイスト	米、小麦粉、マヨネーズ、搾麦、砂糖、スパゲティ、はるさめ、油、粉糖、ごま油	牛肉、味噌、ツナ缶、油揚げ、煮干し、バター、卵、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、コーン、しめじ、にら、こまつな	しょうゆ、酒、ドライイースト、トウバンジャン、塩、おろしにんにく、おろししょう
10 (か)	ごはん ビーチゼリー ★スコッチエッグ フレンチサラダ わかたけじる	スポロン ぎゅうにゅう ★こくとうむしパン	米、小麦粉、パン粉、油、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、低脂肪、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、うずらの卵	ビーチジュース、たまねぎ、レタス、きゅうり、わかめ、コーン、にんじん、アガー	しょうゆ、酢、みりん、こしょう、ナツメグ、塩
11 (すい)	チャンポン せんざりだいこんのすのもの たこやき くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ちゅうかおこわ	中華めん、たこやき、もち米、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、さつまいも、かまぼこ、干しえび	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、切干大根、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、ちゃんぽんスープ、酒、酢、たこやきソース
12 (もく)	おぎごはん チーズ とりにくのプレザー ビタミンゼリー いりにこんにゃく ★きのこベーコンのミルクスープ	ぎゅうにゅう ★ブラマンジェ	米、こんにゃく、砂糖、搾麦、コーンスターチ、小麦粉、油	牛乳、低脂肪、鶏肉、脱脂粉乳、ベーコン、さつまいも、生クリーム、バター	野菜ジュース、たまねぎ、いちじく、ジャム、しめじ、えのきたけ、にんじん、いんげん	ワイン、ソース、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、みりん、パセリ粉
13 (きん)	ピースごはん くだもの しるみさかなのこうみだれ ★ポテトサラダ たまごスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆エクレー	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、白身魚、卵、生クリーム、バター、脱脂粉乳	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、グリーンピース、チンゲンサ	酒、酢、しょうゆ、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが、ラム酒
14 (ど)	ぎゅうにくときりぼしだいこんのもの あおなのなっとうあえ フルーツゼリー トマトスープ あおのりいりこ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	グラニュー糖、こんにゃく、砂糖、油、ごま油	牛肉、納豆、だいず、いりこ	トマト、ほうれんそう、にんじん、いんげん、みかん、パイナップル、切干大根、しいたけ、あおのり	酒、みりん、コンソメ、しょうゆ、ゆ、ほんだし、おろししょうが、パセリ粉
16 (げつ)	おぎごはん ベジタブルゼリー ミートグラタン わかめのすのもの はるさめスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★フロランタン	米、小麦粉、砂糖、搾麦、はるさめ、ペンネ、はちみつ、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、アーモンドスライス、バター、チーズ、生クリーム、卵	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、わかめ、小ねぎ、アガー	ケチャップ、酢、ワイン、しょうゆ
17 (か)	にくうどん こまつなとちくわのナムル ★しらすいりたまごやき メロンゼリー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆きなこだんご	うどん、砂糖、だんご粉、白玉粉、ごま油、油、スパゲティ	牛乳、牛肉、卵、なると、ちくわ、きな粉、煮干し、しらす干し、花かつお、脱脂粉乳	メロンジュース、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、小ねぎ、アガー、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、塩
18 (すい)	おぎごはん くだもの てばもとのパーベキューやき じゃがいもサラダ ★コーンスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★マーブルパウンド	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、搾麦、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、脱脂粉乳、ハム	りんご、たまねぎ、クリームコーン、コーン、きゅうり、にんじん、レモン	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ソース、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう
19 (もく)	ごはん グレープゼリー さかなのみそに ★いんげんのごまマヨネーズ こんさいのあられじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★おこのみやき	米、ながいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、白身魚、卵、豚ひき肉、油揚げ、ハチ味噌、みそ、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、ごま	ぶどうジュース、いんげん、だいこん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり	お好み焼きソース、しょうゆ、みりん、おろししょうが

★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。

・ごはんにしんお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。

日 よう	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)			
			熱ど力になるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
20 (きん)	もちむぎごはん いりこ ぶたにくとあつあげのオイスターいため パンサンスー くだもの もやしスープ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★りんごおやき	米、小麦粉、砂糖、搾麦、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、厚揚げ、牛乳、卵、脱脂粉乳、いりこ	メロン、もやし、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、バナナ	オイスターソース、酢、しょうゆ、おろしにんにく
21 (ど)	ごはん ミックスゼリー ★いかしゅうまい ひじきのごもくに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、しゅうまいの皮、こんにゃく、グラニュー糖、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、いか、味噌、油揚げ、だいた、脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、りんごジュース、マンゴージュース、にんじん、いんげん、アガー、ひじき、ねぎ	しょうゆ、酢、おろししょうが、こしょう
23 (げつ)	ゆうやけごはん アーモンドいりこ とりにくのちゅうかいために ★だいこんサラダ すりながしじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆しょうがくいも	米、さつまいも、ながいも、はちみつ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ごま、煮干し、アーモンドライス、花かつお、みそ、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、アーモンドライス、えのきたけ、きゅうり、なす、パプリカ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう、塩
24 (か)	おぎごはん くだもの さかなのたつたあげ トマトサラダ ごじる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆おふラスク	米、マーガリン、片栗粉、グラニュー糖、搾麦、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、魚、味噌、だいた、煮干し	オレンジ、レタス、きゅうり、トマト、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ	しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、塩、こしょう
25 (すい)	ごはん チーズ にくどうふ マンゴーゼリー キャベツのごまあえ ぎょうぎ	ぎゅうにゅう ジョア ★ハムエッグパイ	米、砂糖、マヨネーズ	ジョア、豚肉、豆腐、みそ、卵、ハム、脱脂粉乳、卵黄、ごま	マンゴージュース、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、アガー	酒、みりん、しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、酢
26 (もく)	みそラーメン きゅうりのすのもの レバーのちゅうかに くだもの	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★バナナカップケーキ	中華めん、小麦粉、グラニュー糖、きび砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、焼き豚、ハチ味噌、なると、バター、卵、低脂肪、脱脂粉乳、ごま	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、コーン、バナナ、にんじん、ブルーベリー、小ねぎ、わかめ	酒、スープ、みりん、酢、オイスターソース、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが
27 (きん)	ハッピー ランチデー					
28 (ど)	おべんとうのひ					
30 (げつ)	おぎごはん くだもの ★きのこのカレー コロコロマリネ ☆さつまいものてんぷら	ぎゅうにゅう ヤクルト ★グリッシーニ	米、さつまいも、小麦粉、油、搾麦、砂糖	牛肉、低脂肪、卵、ハム、脱脂粉乳、バター、ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、コーン	酢、ケチャップ、めんつゆ、ソース、ドライイースト、塩、こしょう
31 (か)	ごはん いりこ ぶたにくのねぎみそやき アップルゼリー いりおから ★グリーンスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ぐりとぐらのカステラ	米、砂糖、小麦粉、はちみつ、油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、脱脂粉乳、ちくわ、みそ、おから、いりこ	りんごジュース、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、しいたけ、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、コンソメ、酒、みりん

まんまるーおより

28(にちど)はおべんとうのひです。じゅんぴをおねがいします。



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりしがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素はたんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かせ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

