



6がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

ひょうごう	ちゅうしょく	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		みまんじおやつ 3Lおやつ(☆はてづくり)	熱どかになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 (すい)	おぎごはん チーズ さかなのみぞれに くだもの じゃこピーいため なっとうじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★スキムわらびもち	米、じゃがいも、 わらび餅粉、黒砂 糖、押麦、砂糖、 油	魚、牛乳、納豆、 味噌、脱脂粉乳、 しらす干し、煮干 し、きな粉	しょうゆ、本み りん、酒、こ しょう
02 (もく)	もちおぎごはん アセロラゼリー ★まつかぜやき ★ひじきサラダ コーンいりちゅうかスープ	スポロン ぎゅうにゅう ☆どらやき	米、ホットケーキ ミックス、マヨ ネーズ、はちみつ、 押麦、砂糖、 パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、粒あん、絞 り豆腐、かにかま ぼ、脱脂粉乳、み そ、ごま	中華だし、し ょうゆ
03 (きん)	ごはん ごまいりこ ミラノふうカツレツ ビタミンゼリー ほうれんそうといかのナムル もずくのすましじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆リンゴのキャラメルケーキ	米、小麦粉、グラ ニュー糖、生パン 粉、砂糖、ごま 油、オリーブ油	牛乳、豚肉、卵、 バター、いか、煮 干し、花かつお、 ごま	しょうゆ、ケ チャップ、酒、 みりん、コンソ メ、パセリ粉、 クレイジーソ ルト、こしょう
04 (ど)	おぎごはん くだもの とりにくときのこのバターしょうゆいため えだまめサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖	鶏肉、ソーセー ジ、バター	酢、しょうゆ、 パセリ粉、塩、 こしょう
06 (げつ)	おぎごはん いりこ ホイコーロー マスカットゼリー ★マセドアンサラダ よしのじる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆かいせんチヂミ	米、さといも、小 麦粉、マヨネー ズ、押麦、片栗 粉、マカロニ、砂 糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、 えび、いか、チ ーズ、ハム、油揚 げ、煮干し、脱脂 粉乳、花かつお	しょうゆ、酒、 酢、テンメン ジャン、和風だ し、トウバン ジャン
07 (か)	ごはん くだもの ローストチキン きりぼしだいこんのにつけ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆アーモンドタルト	米、小麦粉、グラ ニュー糖、砂糖、 油	鶏肉、卵、パ ター、アーモン ド、高野豆腐	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
08 (すい)	ひやしきつねうどん かぼちゃのごまマヨネーズ レバーのあまからに カルピスゼリー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★ベーコンエビ	うどん、小麦粉、 砂糖、マヨネー ズ、小麦粉、ごま 油	牛乳、鶏レバー、 すし揚げ、かまぼ こ、ベーコン、カ ルピス、脱脂粉 乳、煮干し、花か つお、ごま	しょうゆ、酒、 みりん、ドライ イースト、塩
09 (もく)	ざっこくごはん おかかいらいこ てばなかのピリからやき くだもの あおなのいそあえ ★だいたいのカレースープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆フライドポテト	じゃがいも、米、 ざっこく、油、砂 糖	牛乳、鶏肉、だ いご、生クリーム、 脱脂粉乳、かつ お節	酒、コチュジャン、 しょうゆ、 おろしにんに く、みりん、コ ンソメ、カレー 粉、パセリ粉、
10 (きん)	ごはん オレンジゼリー アジフライ パンジー オクラのみそしる	スポロン ぎゅうにゅう ★くるゴマクッキー	米、小麦粉、パン 粉、グラニュー 糖、砂糖、油、は るさめ、マヨネー ズ、ごま油	牛乳、あじ、味 噌、バター、卵、 ハム、脱脂粉乳、 煮干し、すりご ま、ごま	酢、ケチャッ プ、しょうゆ、 こしょう
11 (ど)	おぎごはん くだもの にくじゃが トマトのわふうサラダ にまめ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	じゃがいも、米、 こんにゃく、押 麦、砂糖、油	牛肉、金時豆、か にかま	酢、しょうゆ、 みりん、塩
13 (げつ)	マーボーあんかけラーメン おろしあえ ベーコンキッシュ メロンゼリー	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆スティックチーズケーキ	中華めん、砂糖、 片栗粉、小麦粉、 油	牛乳、卵、グリー ムチーズ、生ク リーム、豚ひき 肉、牛ひき肉、 ベーコン、なる と、ハチ味噌	ラーメンス ープ、酢、し ょうゆ、コンソ メ、にんにく、し ょうが、こし ょう、トウバン
14 (か)	ごはん モモゼリー さかなのエスカページ こんにゃくのきんぴら とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆あましょく	米、小麦粉、きん ぴらこんにゃく、 砂糖、油、マーガ リン	白身魚、豆腐、か いんげん、きゅう り、にんじん、た まねぎ、ねぎ、ア ガー、わかめ	しょうゆ、み りん、こしょう
15 (すい)	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう アイス			
16 (もく)	ごはん いりこ とりにくのうめみそやき チーズ コーンサラダ くだもの ★チンゲンサイのミルクスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆カルピスおしパン	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、カル ピス、脱脂粉乳、 卵、みそ、いりこ	酒、みりん、 酢、コンソメ、 しょうゆ、塩、 こしょう

★はスキムミルクをしょうじています。

■はしんメニューです。

・ごはんにおしむぎをしょうじています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

ひょうごう	ちゅうしょく	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		みまんじおやつ 3Lおやつ(☆はてづくり)	熱どかになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (きん)	ハッピー ランチデー	ぶどうジュース スポロン お菓子			
18 (ど)	おぎごはん カレーこいりこ チンジャオロース くだもの えだまめとかんてんのすのもの こんさいのあられじる	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、 マーガリン、片栗 粉、ごま油、油	牛肉、ハム、いり こ、油揚げ、煮干 し、花かつお、ご ま	りんご、たまね ぎ、きゅうり、た けのこ、だいこ ん、ピーマン、ご ぼう、えだ豆、ね ぎ、かんてん
20 (げつ)	いりこごはん きいろいゼリー ★チーズミートローフ だいこんとさつまあげのもの ワカメスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆いもようかん	米、さつまいも、 さといも、砂糖、 きんぴらこんにゃ く、パン粉	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、さつま 揚げ、卵、チー ズ、脱脂粉乳、い りこ	野菜ジュース、 たまねぎ、だい こん、にんじん、 わかめ、ミックス ベジタブル、ねぎ
21 (か)	おぎごはん グレープゼリー さけのハニーマヨネーズ どうみょうのシャキシャキサラダ なすのみそしる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆コロコロドーナツ	米、小麦粉、油、 マヨネーズ、砂 糖、押麦、はちみ つ、粉糖	鮭、味噌、牛乳、 卵、ツナ缶、煮干 し	ぶどうジュース、 たまねぎ、だい こん、なす、豆苗、 きゅうり、にんじ ん、アガー、ね ぎ、レモン
22 (すい)	ごはん あおのりいりこ とりにくのからあげ くだもの オクラのごまあえ キャベツスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆パイナップルシフォン	米、油、片栗粉、 小麦粉、グラ ニュー糖、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏肉、卵 白、卵黄、いり こ、ごま	バナナ、たまね ぎ、キャベツ、オ クラ、きゅうり、 パイナップル、に んじん、あおのり
23 (もく)	トマトとベーコンのスパゲティ きゅうりのツナマヨサラダ もやしスープ ミカンゼリー	スポロン ぎゅうにゅう ☆こんぶおにぎり	米、スパゲティ、 マヨネーズ、グラ ニュー糖、砂糖、 オリーブ油	牛乳、ベーコン、 ハム、ツナ缶、 チーズ	たまねぎ、トマト 缶、みかん、にん じん、しめじ、 コーン、ごまつ な、塩こんぶ、の り、アガー
24 (きん)	ざっこくごはん いりこ ぎゅうにくとごもくやさしいいりに チンゲンサイとちくわのナムル はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう ジョア ☆レーズンスコーン	米、ホットケーキ ミックス、こん にゃく、ざっこ く、はるさめ、ご ま油、油、砂糖	ジョア、牛肉、ち くわ、牛乳、パ ター、いりこ	キウイフルーツ、 たまねぎ、青梗 菜、人参、れんこ ん、ごぼう、レー ズン、さやえん どう、わかめ
25 (ど)	みそらNiceday				
27 (げつ)	うめちぎりおにぎり チーズ ★おさかなハンバーグ くだもの わふうポテトサラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう ☆ココアプリン	米、じゃがいも、 マヨネーズ、ざっ こく、パン粉	牛乳、生クリー ム、白身魚のすり 身、豚ひき肉、牛 肉、しらす干し、 みそ、脱脂粉乳、 ごま	オレンジ、たま ねぎ、キャベツ、 笹がきごぼう、に んじん、梅肉、大 葉
28 (か)	ごはん いりこ ★やきカレーグラタン くだもの ブロッコリーサラダ ★スーミータン	ぎゅうにゅう ヤグルト ☆フレンチトースト	米、フランスパ ン、さつまいも、 油、砂糖、マカ ロニ、パン粉	低脂肪、牛乳、ウ インナー、脱脂粉 乳、チーズ、卵、 ハム、バター、い りこ	パイナップル、ク リームコーン、た まねぎ、コーン、 きゅうり、ブロッ コリー、しめじ
29 (すい)	ちゅうかふうそうめん ひじきのナムル レバーのこうみに アップルゼリー	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ごへいもち	そうめん、米、砂 糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、 豚肉、卵、ハチ味 噌	りんごジュース、 きゅうり、トマ ト、ごまつな、 ピーマン、にんじ ん、芽ひじき、ア ガー
30 (もく)	おぎごはん えだまめ イカとピーマンのオイスターいため もやしのうめあえ ベジタブルゼリー あつあげとモロヘイヤのみそしる	スポロン ぎゅうにゅう ☆きんぴらおやき	米、小麦粉、砂 糖、押麦、油、片 栗粉	牛乳、豚肉、厚あ げ、味噌、いか、 卵、ツナ缶、煮干 し、脱脂粉乳	野菜ジュース、 たまねぎ、きゅう り、にんじん、え だまめ、モロヘ イヤ、ピーマン、 梅肉、わかめ

まんまる一おより

15にち(すい)はだい2リハーサルのため、おべんとうにひです。

じゅうびをおねがいます。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚・青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。