



# 7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)			
			熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (きん)	ぎっごくごはん くだもの ぎゅうにくとじゃがいものちゅうかふうに チンゲンさいのナムル オニオンスープ	オレンジジュース ★フルーツあんにとどうぶ	米、じゃがいも、砂糖、ざつこく、グラニュー糖、ごま油	牛肉、低脂肪、かにかま、脱脂粉乳	りんご、チンゲンサイ、みかん、きゅうり、にんじん、桃、バナナ、いんげん	オイスターソース、しょうゆ、コンソメ、酒、おろししょうが、パセリ粉
02 (ど)	ごはん アーモンドいりこ とりにくのスタミナやき マスカットゼリー トマトサラダ ★さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ハチ味噌、いりこ、アーモンドダイス、ごま	ピーチジュース、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、にんじん、アガー	酢、しょうゆ、コンソメ、みりん、おろしにんにく、パセリ粉、塩、こしょう
04 (げつ)	むぎごはん チーズ ポークビーンズ パインゼリー はるさめのすのもの ぎょうざ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆みずようかん	米、じゃがいも、押麦、砂糖、グラニュー糖、はるさめ、油	牛乳、こしあん、豚肉、大豆、ごま	たまねぎ、トマト缶、パイナップル、きゅうり、にんじん、アガー、かんでん	ケチャップ、酢、小麦粉、生クリーム、塩、パセリ粉
05 (か)	ごはん くだもの さかなのうめに ごぼうサラダ あつあげとモロヘイヤのみそしる	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆ひまわりパイ	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、魚、厚あげ、味噌、ハム、煮干し、バター	デラウェア、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、モロヘイヤ、にんじん、梅肉、うめ干し、わかめ、バナナ	酒、しょうゆ、塩、こしょう
06 (すい)	コーンごはん いりこ チキンナゲット アセロラゼリー ごまドレサラダ のっぺいじる	リングジュース ぎゅうにゅう ☆マシュマロロック	米、さといも、ざつこく、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚肉、ミックスナッツ、バター、油揚げ、煮干し、花かつお、ごま、いりこ	アセロラジュース、きゅうり、コーン、だいごん、にんじん、もやし、アガー、小ねぎ	酒、みりん、酢、しょうゆ、こしょう、塩
07 (もく)	ひやしちゅうか オクラなっとう レバーのみそに くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ☆やまいもチーズスフレ	中華めん、砂糖、やまといも、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏レバー、卵、納豆、クリームチーズ、ハチ味噌、ごま	バナナ、トマト、オクラ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが
08 (きん)	むぎごはん くだもの ハワイアンポークソテー ひじきのにつけ キャベツとベーコンのスープ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆ミルクフランス	米、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油、粉糖	豚肉、ベーコン、牛乳、コンデンスミルク、高野豆腐、バター、卵、脱脂粉乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイナップル、さやえんどう、芽ひじき、オレンジ	しょうゆ、ケチャップ、ソース、ドライイースト、塩、おろしにんにく、こしょう
09 (ど)	ごはん あおりのいりこ ぎゅうにくとなつやさいのいためもの コロコロサラダ もやしスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛肉、いりこ	野菜ジュース、なす、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ごま、パプリカ、ピーマン、アスパラガス、あおりの	オイスターソース、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
11 (げつ)	もちむぎごはん オレンジゼリー ★さかなのさんがやき えだまめとウインナーのサラダ そうめんじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ごまだれだんご	米、じゃがいも、そうめん、だんご粉、砂糖、もち米、押麦、油、片栗粉、白玉粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー、あじ、豆腐、かまぼこ、みそ、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、卵、すりごま	オレンジジュース、たまねぎ、えだまめ、小ねぎ、コーン、にんじん、しいたけ、アガー、しいたけ	酢、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、ほんだし、塩、こしょう
12 (か)	ごはん ゆでとうもろこし てばもとのカレーに にんじんじゃこいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★トマトポッキー	米、小麦粉、こんなやく、砂糖、ごま油	牛乳、手羽元、豆腐、味噌、しらす干し、脱脂粉乳、バター、煮干し、油揚げ、ごま	とうもろこし、メロンジュース、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、小ねぎ、アガー、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、おろしにんにく、コンソメ、塩
13 (すい)	ぎっごくごはん いりこ トンテキ くだもの こまつなとこうやどうふのにつけ きのこのスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★クランブルカップケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、ざつこく、砂糖	牛乳、豚肉、バター、卵、油揚げ、凍り豆腐、脱脂粉乳、いりこ	デラウェア、たまねぎ、こまつな、しめじ、えのきだけ、しいたけ、にんじん、バナナ	だし汁、お好み焼きソース、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、ケチャップ、コンソメ、酒、おろしにんにく、こしょう
14 (もく)	むぎごはん カルピスゼリー ★マーボーなす ★いんげんのごまマヨネーズ とうがんのスープ	リングジュース ぎゅうにゅう ☆スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、バター、ハチ味噌、脱脂粉乳、ごま、卵	なす、たまねぎ、とうがん、きゅうり、いんげん、にんじん、ピーマン、ねぎ、アガー、しいたけ	酒、しょうゆ、テンメシジャン、おろししょうが、トウバンジャン
15 (きん)	おやこうどん ささみときゅうりのこんぶあえ じゃがバター くだもの	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★メロンパン	うどん、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油	卵、鶏肉、牛乳、バター、鶏ささみ、なると、脱脂粉乳、煮干し、花かつお	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、小ねぎ、塩こんぶ、しいたけ、バナナ	しょうゆ、みりん、ドライイースト、塩、パセリ粉
16 (ど)	ごはん チーズ すきやきふうにも わかめとじゃこのナムル エビシュウマイ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、しらたき、グラニュー糖、砂糖、ごま油	豆腐、牛肉、しらす干し	みかん、もやし、はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、アガー、わかめ	みりん、しょうゆ、酢

★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)			
			熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
19 (か)	ナポリタン いりこ だいごんのすのもの グレーゼリー ★とうにゅうコンソメスープ ★オムレツ	リングジュース ぎゅうにゅう ☆さけとえだまめのおにぎり	スパゲティ、米、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、さけ、ハム、脱脂粉乳、ごま、チーズ、いりこ	ぶどうジュース、たまねぎ、トマト缶、だいごん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、えだまめ、アガー、のり	ケチャップ、酢、コンソメ、酒、しょうゆ、パセリ粉、こしょう
20 (すい)	おべんとうのひ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆レモンケーキ	小麦粉、砂糖、油、はちみつ、粉糖	卵、バター、アーモンド、牛乳	レモン	
21 (もく)	☆うめちぎりごはん ビタミンゼリー シシカباب キャベツとコーンのサラダ えのきのすましじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆こめこクッキー	米、小麦粉、米粉、たまねぎ、グラニュー糖、ざつこく、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、卵、しらす干し、煮干し、ごま、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、きゅうり、にんじん、コーン、梅肉、アガー、大葉、わかめ	酢、酒、みりん、しょうゆ、カレー粉
22 (きん)	ごはん くだもの さかなのいそべやき れんこんとひきにくのみそに コロコロスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆キャロットパンケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、コーンスターチ	牛乳、魚、鶏ひき肉、卵、ハチ味噌	すいか、たまねぎ、れんこん、にんじん、あおりのり、バナナ	だし汁、コンソメ、酒、塩、おろしにんにく、パセリ粉
23 (ど)	むぎごはん くだもの ★サマーシチュー はくさいのごますあえ おかかいいりこ	ぎゅうにゅう プリン	米、じゃがいも、押麦、砂糖	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、ごま、かつおパック	りんご、はくさい、かぼちゃ、もやし、にんじん、クリームコーン、ピーマン、にんにく	酢、みりん、しょうゆ、こしょう
25 (げつ)	むぎごはん ベジタブルゼリー あつあげちくぜんに ★たまごサラダ いりこ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆こくとうかりんとう	じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ごま、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏肉、厚あげ、卵、脱脂粉乳、ごま、いりこ	野菜ジュース、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、アガー、しょうが	みりん、しょうゆ、塩、こしょう
26 (か)	ごはん チーズ さかなのあまからあげ くだもの ピーマンのきんぴら オクラのみそ汁	ぎゅうにゅう ヤクルト ★チョコスティック	米、小麦粉、こんなやく、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	卵、煮干し、脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、オクラ、ごぼう、ピーマン、にんじん	みりん、しょうゆ
27 (すい)	ぎっごくごはん アップルゼリー とりにくのオイルやき あおなのりのしらすあえ ★ピシソワーズ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★とうふのおやき	米、じゃがいも、パン粉、ざつこく、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、脱脂粉乳、生クリーム、ツナ缶、しらす干し、バター	りんごジュース、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、しめじ、レモン、アガー、のり、あおりの	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう
28 (もく)	★ジャージャーめん くだもの じゃがいものせんぎりサラダ ワカメスープ レバーのオイスターに	リングジュース ぎゅうにゅう ☆いとこむしパン	中華めん、じゃがいも、小麦粉、ざつこく、砂糖、油(c.o.)、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ハム、ハチ味噌、卵、バター、脱脂粉乳、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、わかめ、なす、パプリカ、長ねぎ、小ねぎ、しょうが、にんにく、のり	酢、酒、しょうゆ、オイスターソース、みりん、トウバンジャン
29 (きん)	ハッピーランチデー	ぶどうジュース アイスクリーム		アイスクリーム		
30 (ど)	ごはん カレーこいりこ ぶたにくのクラッカーフライ ほうれんそうとちくわのナムル ちゅうかふうかきたまスープ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、小麦粉、グラニュー糖、油、ごま油、マーガリン、砂糖	豚肉、卵、ちくわ、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、もも、みかん、パイナップル、アガー	しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう

### まんまる一おより

20か(すい)はかんきょうせいびのため、おべんとうのひです。

じゅうびをおねがいます。



### 夏こそ重要！栄養バランス



蒸し暑く「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて、食欲増進をはかり、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。