



8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
1 (げつ)	むぎごはん ★なつやさいカレー コロコロマリネ ごまいりこ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ウーピーパイ	米、じゃがいも、押麦、マーガリン、油、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳、ハム、煮干し、ごま	すいか、だいこん、きゅうり、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、なす、オクラ、にんじん、バナナ	カレー、ウー、酢、みりん、ケチャップ、ソース、こしょう、濃口しょうゆ、塩
2 (か)	ビビンバごはん タンドリーチキン きゅうりとツナのゴマサラダ スーミータン	やさいジュース ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、マーガリン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏肉、牛肉、ヨーグルト、卵、ツナ缶、脱脂粉乳、ごま油	ピーチジュース、たまねぎ、コーン、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、おろしにんにく、カレー粉、おろししょうが、塩、こしょう
3 (すい)	ごはん ★シーフードグラタン あおなのなっとうあえ コンソメスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう へこやき	米、小麦粉、黒砂糖、マカロニ、砂糖、油	牛乳、シーフードミックス、チーズ、納豆、脱脂粉乳、バター、卵	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ごまつな、にんじん、ブロッコリー、コーン、しめじ	コンソメ、しょうゆ、パセリ粉
4 (もく)	ひやしうどん ★マセドアンサラダ レバーのにつけ オレンジゼリー	リンゴジュース ぎゅうにゅう もちりどーナツ	うどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、白玉粉、粉糖、マカロニ、片栗粉	牛乳、鶏レバー、豆腐、卵、ハム、チーズ、煮干し、脱脂粉乳、花かつお	オレンジジュース、きゅうり、トマト、もやし、コーン、にんじん、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、塩
5 (きん)	むぎごはん さかなのしそてんぷら パンサンスー トマトスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう パウンドケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、魚、卵、バター、いりこ	キウイフルーツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、バナナ	酢、薄口しょうゆ、しょうゆ
6 (ど)	★にしよくだん ブロッコリーとツナのマヨサラダ だいこんのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖、スパゲティ	鶏ひき肉、卵、味噌、油揚げ、ツナ缶、煮干し、脱脂粉乳	デラウェア、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、ねぎ、コーン、しょうが、オレンジ	濃口しょうゆ、酒、みりん、薄口しょうゆ、こしょう、塩
8 (げつ)	もちむぎごはん ぶたにくとだいのもの フレッチャサラダ えのきのすましじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう まるぼうろ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、はちみつ、マーガリン、油	牛乳、豚肉、だいたい水、煮干し、卵、いりこ、煮干し、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、レタス、きゅうり、れんこん、にんじん、コーン	酢、みりん、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、塩、こしょう
9 (か)	わふうスパゲティ わかめのすのもの キャベツスープ チーズ	スポロン ぎゅうにゅう ★りんごむしパン	スパゲティ、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト、脱脂粉乳、バター、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、りんご、えのきたけ、わかめ、小ねぎ、のり	酢、コンソメ、しょうゆ、和風だし、素、おろしにんにく、パセリ粉
10 (すい)	ぎょこくごはん さかなのみそに コーンサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ヤグルト しろいクッキー	米、小麦粉、ざっこく、砂糖、油、グラニュー糖、粉糖	白身魚、バター、アーモンド、ハチ味噌、みそ	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン、レタス、にんじん	酢、しょうゆ、みりん、おろししょうが、パセリ粉、塩、こしょう
12 (きん)	おべんとうのひ (ふれあいぼんおどり)	リンゴジュース おたのしみおやつ				
16 (か)	むぎごはん てばもとのオレンジに あげとせんぎりやさいのあえもの ★ほうれんそうのポタージュ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ハニーカステラ	米、砂糖、小麦粉、じゃがいも、押麦、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、脱脂粉乳、すし揚げ、しらす干し、ごま、かつおパック	りんごジュース、オレンジジュース、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、にんじん、のり、あおのり	コンソメ、しょうゆ、みりん、酒、塩
17 (すい)	ごはん どりにとこんさいのあまずいため キャベツのこんぶあえ きのこのスープ	ぎゅうにゅう ★チョコバナナコッタ	米、さつまいも、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生クリーム、豚肉、脱脂粉乳、かにかまぼこ、ごま、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、しいたけ、塩こんぶ	濃口しょうゆ、酢、コンソメ、塩
18 (もく)	むぎごはん さかなのオーロラやき はるさめときさみのすのもの なっとうじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう レーズンスコーン	米、ホットケーキミックス、押麦、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	牛乳、生クリーム、バター、鶏ささみ、煮干し、ごま、白身魚	どうもろこし、キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、レズン、わかめ、にんじん、小ねぎ、バナナ	ケチャップ、酢、酒、薄口しょうゆ、塩
19 (きん)	たんたんめん チンゲンさいとちくわのナムル シュウマイ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こんぶおにぎり	中華めん、米、砂糖、ねぎごま、ごま油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ハチ味噌、ちくわ	ぶどうジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、塩こんぶ、小ねぎ、にんじん、のり	ラーメンスープ、しょうゆ、酢、テンメシジャン、おろししょうが、こしょう、トウバンジャン

★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「**おおいだけんさんまい**」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 (ど)	むぎごはん ブルコギいため ちゅうかあえ かきたまスープ	オレンジジュース N1ヨーグルト	米、はるさめ、押麦、砂糖、ごま油、油	牛肉、卵、ごま	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら	しょうゆ、酢、酒、コチュジャン、おろしにんにく
22 (げつ)	ごはん ぶたにくとあつあげのあまがらに ひじきのナムル ★コーンスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう かんたんちんすこう	米、小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、厚あげ、脱脂粉乳、いりこ	パイナップル、コーン、にんじん、しいたけ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、芽ひじき	酒、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉
23 (か)	こまつなとうめのみせごはん ★さかなのみじやき レバニラいため ワカメスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★チーズボール	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、ざっこく、油、ごま油	牛乳、白身魚、鶏レバー、牛乳、クリームチーズ、グレープカルピス、脱脂粉乳、チーズ、みそ、ごま	たまねぎ、にんじん、わかめ、もやし、こまつな、にら、パプリカ、梅肉、小ねぎ	濃口しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
24 (すい)	ぎょこくごはん ユーリンチー ★かぼちゃサラダ あおさのみそしる	むらさきやさいのジュース ぎゅうにゅう みたらしだんご	米、じゃがいも、片栗粉、だんご粉、マヨネーズ、ざっこく、白玉粉、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌、煮干し、脱脂粉乳、いりこ、バター	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、きゅうり、コーン、にんじん、ごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう
25 (もく)	やきそば あまずれんこん ベーコンとはくさいのスープ ミックスゼリー	ぎゅうにゅう ヤグルト おふラスク	中華めん、マーガリン、グラニュー糖、麩、砂糖、油	豚肉、えび、ベーコン、かまぼこ、ハム	りんごジュース、たまねぎ、はくさい、キャベツ、れんこん、きゅうり、にんじん	酢、ソース、焼きそばソース、パセリ粉
26 (きん)		オレンジジュース アイスクリーム		アイスクリーム		
27 (ど)	むぎごはん ぎゅうにくとこのこのいためもの きゅうりのすのもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、油、片栗粉	牛肉、かにかまぼこ、ごま	メロンジュース、たまねぎ、きゅうり、はくさい、しめじ、しいたけ、ごまつな	酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、しょうゆ、おろししょうが
29 (げつ)	ごはん がめに はくさいのいそあえ ★たまごやき	リンゴジュース ぎゅうにゅう ガレット フルトンス	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、こんにゃく	牛乳、鶏肉、卵、バター、アーモンド、いりこ、脱脂粉乳、アーモンドダイス	野菜ジュース、はくさい、ごぼう、もやし、たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが	しょうゆ、しょうゆ、みりん、濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素
30 (か)	むぎごはん ★ミートローフ もやしのうめあえ エリンギスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★ホットク	米、小麦粉、だんご粉、押麦、グラニュー糖、パン粉、油、砂糖	牛乳、粒あん、パン入り、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、卵、ツナ缶	たまねぎ、エリンギ、もやし、きゅうり、にんじん、もも、みかん、パイナップル、梅肉	ケチャップ、薄口しょうゆ、ほんだし、ドライイースト、塩、ナツメグ
31 (すい)	ごはん ポークジンジャー だいこんサラダ おふのすましじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ハートパイ	米、油、麩、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、煮干し、花かつお、ごま、いりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、りんご、にんじん、うが、わかめ	しょうゆ、酒、酢、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう

夏バテ予防の食事

まんまるーおより

12にち(きん)はふれあいぼんおどりのため、おべんとうのひです。じゅんぴをおねがいます。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)