

9がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

の 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)			
			熱とカになるもの	みや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (もく)	わかめごはん アップルゼリー ぎゅうにくとごぼうのおかか きゅうりとかにかまのナムル はるさめスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ココアシフォン	米、こんにやく、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、牛肉、卵、かにかま、かつおパック	りんごジュース、たまねぎ、ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん、アガー、わかめ	酒、みりん、しょうゆ
02 (きん)	ごはん さかなのトマトやき じゃがいもサラダ ★きのこのミルクスープ	やさしいジュース ☆もものムース	米、じゃがいも、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、鮭、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、ハム、白身魚	オレンジ、白桃缶、たまねぎ、トマト缶、きゅうり、しめじ、にんじん、えのきたけ、こまつな	ケチャップ、酢、コンソメ、薄口しょうゆ、塩、こしょう
03 (ど)	わふうスープパスタ ★コールスローサラダ ベーコンキッシュ ごまいりこ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、卵、ベーコン、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、クリームチーズ、煮干し、チーズ	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、ほうれんそう、小ねぎ	しょうゆ、酢、みりん、和風だし、コンソメ、薄口しょうゆ、塩、こしょう
05 (げつ)	おぎごはん はるさめのチャプチェ こんぶのごもくに かまぼこのすましじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★カップチーズケーキ	米、砂糖、押麦、こんにやく、はるさめ、小麦粉、ごま油、油	牛乳、牛肉、クリームチーズ、かまぼこ、卵、だいた、きつまつ揚げ、脱脂粉乳、煮干し	ぶどうジュース、たまねぎ、こんぶ、にんじん、しめじ、レモン、にら、アガー、わかめ	しょうゆ、みりん、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、ほんだし
06 (か)	ごはん さかなのさいきょうやき にんじんしりしり ポトフ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★マーブルクッキー	米、小麦粉、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、魚、バター、卵、みそ、ウインナー、ツナ缶、脱脂粉乳、ハチ味噌	キウイフルーツ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、バナナ	みりん、コンソメ、酒、しょうゆ、パセリ粉、こしょう
07 (すい)	ちゅうかふうそうめん ひじきとれんこんのごまあえ いりこ くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ごまだれだんご	そうめん、砂糖、だんご粉、もち米、白玉粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、ハム、すりごま、ごま、いりこ	かき、トマト、きゅうり、れんこん、トウモロコシ、にんじん、芽ひじき、バナナ	しょうゆ、酢
08 (もく)	もちおぎごはん ねぎしおチキン ★マカロニサラダ しいたけとたまごのスープ	むらさきのやさしいジュース ヤグルト ☆こくとうおやき	米、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、マカロニ、押麦、油、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、牛乳、脱脂粉乳	オレンジジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ	おろしにんにく、塩、こしょう
09 (きん)	ごはん おてがるすぶた キャベツのうめおかかあえ たまねぎのみそじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆パリカタせんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ、いりこ、かにかま、煮干し、しらす干し、ツナ缶、ごま、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パプリカ、しいたけ、梅肉	酢、ケチャップ、しょうゆ、おろししょうが
10 (ど)	おぎごはん ★だいたいりカレー フレンチサラダ レバーのあまからに	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、押麦、油、ごま油	鶏レバー、牛肉、大豆、脱脂粉乳	アセロラジュース、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、しょうが	しょうゆ、酒、酢、塩、こしょう
12 (げつ)	ざっこくごはん とりにくのちゅうかいため わかめとじゃこのナムル エリンギスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆やきチュロス	米、ホットケーキミックス、ざっこく、砂糖、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、しらす干し、バター	野菜ジュース、たまねぎ、なす、きゅうり、エリンギ、にんじん、パプリカ、ピーマン、わかめ	オイスターソース、しょうゆ、シナモン、しょうゆ、こしょう、塩
13 (か)	ごはん さかなのしょうがに ★だいたいりサラダ トマトとたまごのスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう りんごヨーグルトケーキ	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、魚、卵、ヨーグルト、バター、脱脂粉乳	バナナ、トマト、りんご、たまねぎ、だいたい、きゅうり、ほうれんそう、コーン、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、塩、こしょう
14 (すい)	おぎごはん とりにくのごまやき モロヘイヤなっとう かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★きなこスティック	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦	牛乳、鶏肉、味噌、納豆、ごま、バター、油揚げ、卵、脱脂粉乳、煮干し、きな粉	かぼちゃ、りんごジュース、たまねぎ、マンゴージュース、モロヘイヤ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、みりん、おろししょうが
15 (もく)	しょうゆラーメン トマトのわふうサラダ いりこ くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ☆ポテトはるまき	中華めん、じゃがいも、春巻きの皮、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、チーズ、かにかま、煮干し、いりこ	なし、キャベツ、トマト、コーン、きゅうり、にんじん、わかめ、小ねぎ、バナナ	しょうゆ、酢、ケチャップ
16 (きん)	もちおぎごはん とりてん おろしあえ ★キャベツのポタージュ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆メロンパンふうトースト	米、サンドイッチパン、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、てんぷら粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、バター、卵、ごま	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、だいたい、きゅうり、りんご、にんじん、アガー	酢、しょうゆ、薄口しょうゆ、コンソメ、酒、おろしにんにく、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。

の 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)			
			熱とカになるもの	みや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (もく)	ごはん マーボーどん いりにこんにやく カレーこいりこ	ぎゅうにゅう プリン	米、こんにやく、グラニュー糖、砂糖、マーガリン、ごま油、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、さつまいも、ハチ味噌、いりこ、みそ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、グリーンピース、アガー、しいたけ	濃口しょうゆ、酒、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉
20 (か)	やさいのごまみそうどん くだもの マロニーのすのもの レバーのちゅうかに チーズ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★UFOパン	うどん、小麦粉、さといも、グラニュー糖、砂糖、小麦粉、マロニー、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、豚肉、牛乳、みそ、バター、脱脂粉乳、卵、ハム、ごま、煮干し、花かつお	かき、だいたい、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが、バナナ	酒、みりん、酢、しょうゆ、オイスターソース、薄口しょうゆ、ドライイースト、塩
21 (すい)	さつまいもごはん さかなのみぞれに ★ごぼうサラダ もずくのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★ソーセイパイ	米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、魚、ウインナー、カルピス、いりこ、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、アーモンドダイス	だいたい、もずく、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、こまつな	しょうゆ、酒、ケチャップ、みりん、酒、本みりん、マスタード、ほんだし、カレー粉、塩
22 (もく)	おべんとうのひ	むらさきのやさしいジュース ヤグルト ★パセリクラッカー	小麦粉、小麦粉、砂糖	牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ		塩、パセリ粉
24 (ど)	おぎごはん ぎゅうにくとだいたいのもの きのこのうめあえ はるさめとコーンのスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、押麦、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、油	牛肉、だいたい水蒸、ツナ缶、いりこ	みかん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、れんこん、きゅうり、しめじ、コーン、梅肉	コンソメ、しょうゆ、みりん、ほんだし
26 (げつ)	ごはん てばもとのさっぱり ジャーマンポテト なめこのみそじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆おからドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、味噌、卵、ベーコン、おから、煮干し、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、バナナ	酢、酒、しょうゆ、さしみ醤油、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが
27 (か)	おぎごはん ★さかなのフライタルソース いんげんのごまあえ ミネストローネスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆アーモンドラスク	米、フランスパン、小麦粉、砂糖、マカロニ	牛乳、白身魚、卵、アーモンドスライス、バター、ベーコン、生クリーム、脱脂粉乳、ごま	メロンジュース、トマト缶、たまねぎ、いんげん、きゅうり、だいたい、にんじん、キャベツ	コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう、塩
28 (すい)	もちおぎごはん なすのにくまき はるさめときゅうりのすのもの ★グリーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★スキムチョコボール	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、カルピス、バター、ごま、ごま、かつおパック	たまねぎ、ほうれんそう、なす、きゅうり、コーン、にんじん、アガー	酢、コンソメ、濃口しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、こしょう、おろししょうが
29 (もく)	チャンポン グリーンサラダ カニシュウマイ くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ★バナナおしパン	中華めん、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、えび、さつまいも、かまぼこ、卵、脱脂粉乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、レタス、にんじん、バナナ、ブロッコリー	ちゃんぽんスープ、しょうゆ、酢、塩、こしょう
30 (きん)	ハッピー ランチデー	やさしいジュース アイスクリーム	アイスクリーム			

まんまる一むより

22にち(もく)はおべんとうのひです。
じゅんぴをおねがいます。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。