



10がっこんだてよていひょう

みそらこどもえん

日 ノ 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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (ど)	ごはん チーズ もやしだんごのねぎしおあん ビーフンのソテー オレンジゼリー オニオンスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、ビーフン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ベーコン、かにかま	オレンジジュース、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、アガー	酒、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう
3 (げつ)	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いため こんさいサラダ ★ベジタブルチャウダー	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆カリカリチュロス	米、上新粉、じゃがいも、油、ぎっごく、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、バター	バナナ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、きゅうり、パプリカ	しょうゆ、コンソメ、酒、中華だし、おろししょうが、塩、こしょう
04 (か)	ゆかりごはん アセロラゼリー さかなのオランダあげ ほうれんそうともやしのナムル キャベツスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★ポンデケーキ	米、小麦粉、白玉粉、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、魚、卵、チーズ、脱脂粉乳	アセロラジュース、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、アガー	しょうゆ、パセリ粉、こしょう
05 (すい)	ごはん アーモンドいりこ にくどうふ くだもの きりだいこんのなっとうあえ レバーのオイスターに	スポロン ☆マッシュマロレモンムース	米、グラニュー糖、砂糖、ごま油	鶏レバー、豚肉、豆腐、納豆、生クリーム、みそ、牛乳、牛乳、いりこ、アーモンドライス	かき、みかん、はくさい、りんごジュース、にんじん、たまねぎ、レモン、千切りだいこん、アガー、にんにく、しょうが、バナナ	酒、みりん、みりん、しょうゆ、オイスターソース、ほんだし、しょうゆ、おろししょうが
06 (もく)	もちおぎごはん くだもの ★おさかなハンバーグ はるさめとわかめのすのもの はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★きなこクッキー	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、はるさめ、パン粉、はちみつ、砂糖	牛乳、白身魚のすり身、豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、きな粉、みそ、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ、しょうが、オレング	ケチャップ、酢、しょうゆ、パセリ粉
07 (きん)	★とうにゅうカレーうどん くだもの にんじんじゃこいため ★スパニッシュオムレツ いりこ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★こくとうマフィン	うどん、小麦粉、じゃがいも、油、黒砂糖、こんにゃく、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、脱脂粉乳、すし揚げ、バター、しらす干し、花かつお、ごま、いりこ	りんご、たまねぎ、にんじん、レーズン、ねぎ	カレーウ、みりん、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、カレー粉、こしょう、塩
08 (ど)	ごはん くだもの とりにくのケチャップやき ★かぼちゃサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう プリン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏肉、厚揚げ、味噌、煮干し、脱脂粉乳	オレング、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン、レモン、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩、こしょう
11 (か)	ぎっごくごはん ベジタブルゼリー ぎゅうにくのしぐれに えのきのすのもの ★さといもポタージュ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆コロコロドーナツ	米、サトイモ、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ぎっごく、油	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、卵、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、にんじん、アガー、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう
12 (すい)	いりこごはん くだもの チキンなんばん ひじきとれんこんのサラダ すりながしじる	スポロン ぎゅうにゅう ★ポパイカップケーキ	米、小麦粉、ながいも、砂糖、きんぴらこんにゃく、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム、煮干し、いりこ、花かつお、バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ほうれんそう、トウモロコシ、小ねぎ、芽ひじき、バナナ	酢、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう
13 (もく)	きのことベーコンのわふうパスタ キャベツとのりのナムル コロコロスープ くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ゆうやけおにぎり	スパゲティ、じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、ベーコン、バター、ごま	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、しいたけ、もやし、小ねぎ、のり、オレング	しょうゆ、コンソメ、和風だし、おろしにんにく、パセリ粉
14 (きん)	ごはん チーズ ★さかなのタンドリーやき マスカットゼリー あおなとこうやどうふのにつけ はるさめスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★うずまきパン	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、オリーブ油	牛乳、魚、ヨーグルト、脱脂粉乳、油揚げ、バター、凍り豆腐	ピーチジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、アガー、いちごジャム、わかめ	だし汁、ケチャップ、コンソメ、ドライイースト、しょうゆ、塩、カレー粉
15 (ど)	おぎごはん おありのいりこ ぶたどん くだもの いんげんのごまマヨサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、こんにゃく、マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま油	豚肉、いりこ、ごま	かき、たまねぎ、いんげん、きゅうり、レタス、にんじん、あおりの、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ
17 (げつ)	パンとぎゅうにゅうのひ	むらさきのやさしいジュース 3しょくゼリー				
18 (か)	もちおぎごはん いりこ パンこグリンチキン メロンゼリー だいこんのすのもの とうふのみそしる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆バスプーサ	米、小麦粉、砂糖、押麦、グラニュー糖、パン粉	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、味噌、卵、チーズ、ハム、バター、バター、煮干し、ごま、いりこ	メロンジュース、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、小ねぎ、アガー、わかめ、レモン	酢、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう、ガーリックパウダー

★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 ノ 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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
19 (すい)	ごはん ミカンゼリー さかなのうめに こんにゃくのきんぴら ちゅうかふうかきたまスープ	スポロン ぎゅうにゅう ★とうふのおやき	米、きんぴらこんにゃく、パン粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、魚、豆腐、卵、ツナ缶、きつね揚げ、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、梅肉、いんげん、アガー、うめ干し、あおりの	酒、しょうゆ、みりん
20 (もく)	★ジャージャーめん せんぎりだいこんのサラダ エビシユウマイ くだもの	ぎゅうにゅう ヤグルト ★アーモンドスティック	中華めん、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、ハチ味噌、かにかまぼこ、アーモンドスライス、卵	りんご、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、なす、パプリカ、長ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、酢、トウバンジャン、塩、こしょう
21 (きん)		やさしいジュース ぶどうジュース おかし				
22 (ど)	ぎっごくごはん カレーこいりこ ぶたにくのチーズまき マンゴーゼリー ごもくに ★ほうれんそうのポタージュ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、ぎっごく、砂糖、こんにゃく、三温糖、マーガリン	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、チーズ、いりこ、だいず	マンゴージュース、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、さやえんどう、にんじん、アガー	だし汁、どんかつソース、コンソメ、しょうゆ、みりん、こしょう、カレー粉
23 (げつ)	ごはん いりこ チンジャオロース くだもの ★だまごサラダ しめじのみそしる	むらさきのやさしいジュース 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、油、マカロニ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、卵、牛肉、粒あん、みそ、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し、いりこ	かき、たまねぎ、しめじ、たけのこ、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、バナナ	酒、みりん、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょう
25 (か)	おぎごはん アップルゼリー さけのサワーソースやき あおなのごまあえ とうふとみつばのすましじる	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★ブラウニー	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、押麦	牛乳、鮭、豆腐、卵、バター、かまぼこ、アーモンドスライス、ヨーグルト、煮干し、花かつお、アガー、レモン	りんごジュース、こまつな、たまねぎ、もやし、しいたけ、みつば、にんじん、アガー、レモン	しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、こしょう、塩、パセリ粉
26 (すい)	あんかけやきそば グリーンサラダ コーンいりちゅうかスープ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ヤグルト ★ラングドシャ	中華めん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	豚肉、えび、いか、カルピス、バター、卵、かにかまぼこ、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、レタス、チンゲンサイ、ブロッコリー、アスパラガス、アガー	しょうゆ、酢、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう
27 (もく)	ごはん チーズ ポークビーンズ くだもの パンシスー レバーのこうみに	スポロン ぎゅうにゅう ☆やせうま	米、やせうま、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、豚肉、大豆、きな粉、ハム	バナナ、たまねぎ、カットトマト缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、コンソメ、塩、パセリ粉
28 (きん)	おぎごはん おかかいいりこ てばなかのしおやき ビタミンゼリー きのこのナムル だいこんおろしスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★クリームカラメルマフィン	米、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、手羽中、卵、クリームチーズ、生クリーム、脱脂粉乳、かつおパック、バター	野菜ジュース、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、小ねぎ、アガー	しょうゆ、みりん、塩
29 (ど)	 おべんとうのひ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト				
31 (げつ)	もちおぎごはん くだもの ぎゅうにくとしめじのいためもの ジャーマンポテト そうめんじる	ぎゅうにゅう ヤグルト ★かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、小麦粉、そうめん、押麦、油、メープルシロップ、三温糖、砂糖、片栗粉	牛肉、かまぼこ、牛乳、ベーコン、煮干し、花かつお、バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんじん、りんごジャム、しいたけ、小ねぎ、バナナ	酒、しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、コンソメ、カレー粉

まんまるーおより

17にち(げつ)いじょうじだい2リハーサルのため、パンとぎゅうにゅうのひです。

29にち(ど)いじょうじはっぴょうかいのため、おべんとうのひです。

じゅんぴをおねがいます。



栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にもあう優れたものです。キノコを食べることで、便通もよくなります。

