



# 11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)				
		熱どかになるもの	ぬやみやねになるもの	味の調子を整えるもの	調味料	熱どかになるもの	ぬやみやねになるもの	味の調子を整えるもの	調味料	調味料
01 (か)	ぶたにくのたんたんめんふう だいこんとツナのサラダ レパールのにつけ グレープゼリー	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆いなりずし	中華めん、米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚ひき肉、卵、すし揚げ、ごま、ハチ味噌、ツナ缶	ぶどうジュース、きゅうり、だいこん、たまねぎ、コーン、アガー、しょうが	酢、酒、めんつゆ、しょうゆ、みりん、テンメシ、しょうが、塩、こしょう				
02 (すい)	ごはん あおのりいりこ とりにくのパンパンジーやき くだもの ほうれんそうとちくわのナムル かぼちゃのみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆芋栗蒸ししょうかん	米、さつまいも、砂糖、ごま油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、こしあん、味噌、ちくわ、くり、いりこ、煮干し、ごま	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、小ねぎ、あおのり	しょうゆ、おろししょうが、酢、塩				
04 (きん)	おぎごはん ちゃわんむし ぎゅうにくときりぼしだいこんのもの はくさいのなつどうあえ アセロラゼリー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆オートミールクッキー	米、小麦粉、オートミール、砂糖、小麦、はるさめ、グラニュー糖、こんにゃく、油	牛乳、牛肉、卵、納豆、かまぼこ、だいず、バター、脱脂粉乳、ごま	アセロラジュース、はくさい、たまねぎ、にんじん、切干大根、しいたけ、みつば、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、おろししょうが				
05 (ど)	とりそぼろごはん いりこ ★いかしゅうまい くだもの とうみょうのシャキシャキサラダ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、油、さつまいも、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、豚ひき肉、いか、豆腐、油揚げ、ツナ缶、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、いりこ	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、トウモロコシ、わかめ、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、酢、おろししょうが、こしょう				
07 (げつ)	おぎごはん アーモンドいりこ ★ハンバーグ デミグラスソース ごまドレサラダ ピーチゼリー ★キャロットスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆アメリカンドッグ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、小麦粉、砂糖、生パン粉	牛乳、魚肉ソーセージ、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、卵、ハム、いりこ、アーモンドダイス、ごま	ピーチジュース、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、しめじ、アガー	ケチャップ、酢、コンソメ、ワイン、しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、こしょう、ナツメグ				
08 (か)	ぎっこくごはん くだもの てばなかのあまからあげ あおなのいそあえ ニラたまじる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆むらさきいもパン	米、むらさきいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、ぎっこく、油 (c/c)	牛乳、鶏肉、卵、牛乳、牛乳、バター、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、鶏肉	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、こまつな、にら、もやし、のり、バナナ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、しょうゆ、おろししょうが				
09 (すい)	ごはん チーズ サバのみそに ベジタブルゼリー ピーマンのきんぴら きのこのスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆チョコレートケーキ	米、グラニュー糖、こんにゃく、砂糖、小麦粉、粉糖、ごま油	さば、卵、バター、生クリーム、ハチ味噌、みそ、ごま、白身魚、バター	野菜ジュース、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、にんじん、アガー	みりん、しょうゆ、しょうゆ、おろししょうが				
10 (もく)	ラーメン くだもの ★ごぼうとちくわのサラダ ぎょうぎ いりこ	スポロン ぎゅうにゅう ☆ダックワーズ	中華めん、マヨネーズ、グラニュー糖、粉糖、小麦粉	牛乳、焼き豚、卵白、アーモンド、生クリーム、なるど、卵黄、脱脂粉乳、いりこ	みかん、もやし、コーン、ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ	ラーメンスープ、しょうゆ、酢、こしょう				
11 (きん)	おぎごはん グレープカルピスゼリー ぎゅうにくのごまごまいため せんざりだいこんのすのもの さといものみそしる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆スキムわらびもち	米、さといも、わらび餅粉、黒砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛肉、牛乳、味噌、脱脂粉乳、グレープカルピス、油揚げ、ごま、煮干し、きな粉	アガー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつな、千切りだいこん	しょうゆ、酒、酢、おろしにんにく				
12 (ど)	ぎっこくごはん マスカットゼリー ★マカロニグラタン はるさめサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、マカロニ、はるさめ、油	牛乳、卵、鶏肉、チーズ、バター、脱脂粉乳、ごま	マスカットジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、わかめ、コーン、アガー	酢、しょうゆ、みりん、コンソメ				
14 (げつ)	ごはん おかかいいりこ ★ごぼうつくね マンゴーゼリー じゃがいもとベーコンのサラダ ちゅうかスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆かいせんチヂミ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、脱脂粉乳、えび、いか、ベーコン、かつおパック	たまねぎ、マンゴージュース、きゅうり、笹がきごぼう、えのきたけ、にんじん、小ねぎ、にら、アガー	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、酒、酢、和風だし、おろししょうが、こしょう				
15 (か)	もちおぎごはん チーズ ★さかなのもみじやき くだもの こうやどうふのたまごとし だんごじる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆おこし	米、水あめ、さつまいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、白身魚、豚肉、味噌、鶏肉、卵、油揚げ、みそ、脱脂粉乳、高野豆腐、煮干し、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、パプリカ、小ねぎ	しょうゆ、ほんだし、塩				
16 (すい)	おぎごはん パインゼリー とりにくのカラーに もやしといかのナムル ★チンゲンサイのミルクスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆おからむしパン	米、ホットケーキミックス、押麦、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油	鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、おから、いか、卵、アーモンド	たまねぎ、パイナップル、えのきたけ、ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、にんじん、アガー	酒、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、おろしにんにく				
17 (もく)	せきはん いりこ ぶたにくのマーマレードやき ビタミンゼリー レパールとひじきのもの はんぺんのすましじる	スポロン ぎゅうにゅう ☆なんきんしらたま	米、もち米、だんご粉、黒蜜、砂糖、白玉粉、油	豚肉、鶏レバー、はんぺん、牛乳、小豆、煮干し、花かつお、油揚げ、いりこ	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、アガー、華ひじき、わかめ	しょうゆ、酒、おろししょうが、みりん、塩、こしょう				

★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)				
		熱どかになるもの	ぬやみやねになるもの	味の調子を整えるもの	調味料	熱どかになるもの	ぬやみやねになるもの	味の調子を整えるもの	調味料	調味料
18 (きん)	ごしょうぎ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★ピザ	小麦粉、砂糖、オリーブオイル	牛乳、チーズ、ベーコン、脱脂粉乳	トマト、コーン	塩、ドライイースト				
19 (ど)	★クリームスバゲティ キャベツのすのもの もやしスープ くだもの	ぎゅうにゅう プリン	スバゲティ、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、バター、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつな、パプリカ	酢、しょうゆ、コンソメ				
21 (げつ)	おぎごはん いりこだいずのあげに ぶたにくのおろしたまねぎいため れんこんとハムのマヨサラダ エリンギスープ メロンゼリー	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆リンゴはるまき	米、春巻きの皮、砂糖、押麦、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、だいず、ごま、ハム、いりこ	メロンジュース、たまねぎ、りんご、れんこん、エリンギ、きゅうり、にんじん、ピーマン、いんげん、小ねぎ、パプリカ	みりん、酒、酢、しょうゆ				
22 (か)	ごはん チーズ さかなのごもくあんかけ くだもの きゅうりともやしのこんぶあえ はくさいのみそしる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ビクトリアケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉、粉糖	牛乳、さくら、味噌、バター、卵、かにかまぼこ、油揚げ、煮干し	みかん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、いちごジャム、もやし、ピーマン、塩こんぶ	みりん、酒、しょうゆ				
24 (もく)	ぎゅうすきうどん コーンサラダ ★ちくわのいそべあげ くだもの	リンゴジュース ぎゅうにゅう ★セサミクラッカー	うどん、小麦粉、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、牛肉、ちくわ、バター、脱脂粉乳、ハム、煮干し、花かつお、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン、レタス、長ねぎ、にんじん、あおのり	みりん、酢、酒、しょうゆ、塩、こしょう				
25 (きん)	ハッピー ランチデー	スポロン さんしょくゼリー								
26 (ど)	おぎごはん くだもの とりじゃが ブロッコリーとカリフラワーのサラダ いりこ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、こんにゃく、押麦、マヨネーズ、砂糖、油	鶏肉、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カリフラワー、ブロッコリー、さやえんどう、バナナ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう				
28 (げつ)	えんそく おべんどうのひ	ぎゅうにゅう りんごジュース お菓子								
29 (か)	ごはん くだもの さけのちゃんちゃんやき きゅうりといとこんにゃくのサラダ ★ごぼうポタージュ	むらさきのやさしいジュース ☆バナナコッタ	米、じゃがいも、こんにゃく、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、ハム、ハチ味噌、みそ	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、トウモロコシ、アガー、レモン	酢、コンソメ、みりん、酒、しょうゆ、パセリ粉、こしょう				
30 (すい)	おぎごはん アップルゼリー だいずいりふくろに ココロチーズサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆オールレーズン	米、じゃがいも、米粉、押麦、砂糖、マヨネーズ、はちみつ、油	鶏ひき肉、味噌、だいず、牛乳、油揚げ、ハム、卵、チーズ、煮干し	りんごジュース、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、こまつな、コーン、しいたけ、レーズン、アガー	しょうゆ、こしょう				

## まんまるーおより

18にち(きん)は、ごしょうぎのメニュー

(おとき)をいただきます。

28にち(げつ)は、えんそくのためおべんどうのひです。

じゅんぴをおねがいします。



地産地消を推進

地場産物を  
食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。新鮮な食品を消費出来、地域が活性化します。輸送距離が短いため、環境問題にも貢献できます。園の食材でも積極的に地域の物を活用しています。