



12がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	ぬやぬやになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (もく)	ぎっごくごはん カレーこいりこ ぶたにくのねぎみそやき くだもの きりぼしだいこんのにつけ コーン入りちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆くるゴマトルテ	米、グラニュー糖、 ざっこく、小麦粉、 砂糖、マーガリン、 油	ヤクルト、豚肉、 卵、バター、ごま、 かにかまぼこ、み そ、いりこ、高野豆 腐、生クリーム、牛 乳	キウイフルーツ、た まねぎ、コーン、に んじん、こまつな、 ねぎ、切り干しだい こん、オレンジ	中華だし、しょうゆ、 みりん、カレー粉
02 (きん)	チャンポン きゅうりとかにかまのナムル にまめ くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★にくまん	中華めん、小麦粉、 三温糖、砂糖、ごま 油、はるさめ、油	牛乳、豚肉、金時 豆、えび、さつま揚 げ、かまぼこ、かに かま、脱脂粉乳、豚 ひき肉	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 きゅうり、チンゲン サイ、にんじん、中 ねぎ、しいたけ、ね ぎ、たけのこ、しょ うが	ちゃんぽんスー プ、しょうゆ、ド ライイースト、塩
03 (ど)	ごはん いりこ ぎゅうにくとさといものちゅうかふうに ひじきなっとう フルーツゼリー とうふとほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、さといも、グラ ニュー糖、砂糖、ご ま油	牛肉、豆腐、納豆、 味噌、煮干し、油揚 げ、ごま、いりこ	にんじん、えのきた け、ほうれんそう、 もも、みかん、パイ ナップ、いんげ ん、芽ひじき、ア ガー、わかめ	オイスターソー ス、酒、おろし しょうが、しょう ゆ
05 (げつ)	おむぎごはん チーズ ソーセージとだいたいのトマトに きゅうりのすのもの きいろいゼリー アーモンドいりこ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆かりんとうまんじゅう	米、じゃがいも、小 麦粉、黒砂糖、砂 糖、搾麦、油	牛乳、こしあん、ウ インナー、だいた い、鶏肉、いりこ、ア ーモンドライス、ご ま	野菜ジュース (黄)、たまねぎ、 きゅうり、カット トマト、にんじん、 しめじ、アガー、わ かめ	コンソメ、酢、 しょうゆ、みりん
06 (か)	☆わかめきつねごはん くだもの おさかなカツ ★スバゲティサラダ またけのみそしる	ぎゅうにゅう ☆てづくりプディング	米、グラニュー糖、 マヨネーズ、スバゲ ティ、砂糖、パン粉	牛乳、白身魚のすり 身、豚ひき肉、卵、 味噌、すし揚げ、み そ、煮干し、脱脂粉 乳、花かつお	りんご、たまねぎ、 きゅうり、またけ、 にんじん、コー ン、ねぎ、わかめ、 しょうが	ケチャップ、酒、 しょうゆ、みり ん、こしょう
07 (すい)	ごはん ミックスゼリー ぶたにくのブルコギふういため あおなのしらすあえ たまごのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★おとうふクッキー	米、小麦粉、グラ ニュー糖、はるさ め、砂糖、ごま油、 油	牛乳、豚肉、卵、豆 腐、バター、しらす 干し、脱脂粉乳、ご ま	たまねぎ、りんご ジュース、マンゴ ージュース、こまつ な、ほうれんそう、 もやし、にんじん、 にら、小ねぎ、ア ガー	しょうゆ、酒、コ チュジャン、しょ うゆ、おろしに んにく
08 (もく)	もちおむぎごはん グレープゼリー とりにくのプレゼー れんこんのきんぴら ★さつまいものポタージュ	スポロン ぎゅうにゅう ★かんたんシュトーレン	米、さつまいも、 ホットケーキミッ クス、こんぱく、砂 糖、搾麦、粉糖、小 麦粉、油	牛乳、鶏肉、おか ら、脱脂粉乳、ア ーモンド、バター、生 クリーム、くるみ	ぶどうジュース、た まねぎ、れんこん、 にんじん、いんげ ん、アガー	ワイン、ソース、 ケチャップ、コン ソメ、みりん、 しょうゆ、パセリ 粉
09 (きん)	ひきにくともやしのみそラーメン だいこんのなめたけあえ くだもの レバーのケチャップに いりこ	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆じゃがいもブリッツ	中華めん、小麦粉、 じゃがいも、砂糖、 油	牛乳、鶏レバー、豚 ひき肉、牛ひき肉、 ハチ味噌、なるど、 バター、いりこ	みかん、たまねぎ、 だいこん、きゅう り、もやし、コー ン、なめたけ、にん じん	ケチャップ、ラー メンスープ、おろ しにんにく、おろ ししょうが、コン ソメ、しょうゆ、 トウバンジャン、 こしょう
10 (ど)	おむぎごはん カルピスゼリー ぎゅうにくとはくさいのいためもの ブロッコリーサラダ とろろこんぶのすましじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、油、搾麦、砂 糖、片栗粉	牛肉、カルピス、煮 干し、花かつお	はくさい、たまね ぎ、だいこん、き ゅうり、ブロッコ リー、にんじん、 コーン、アガー、ね ぎ、とろろこんぶ	酒、しょうゆ、 酢、みりん、おろ ししょうが、こ しょう
12 (げつ)	ごはん あおのりいりこ ★ヘルシーミートローフ ビタミンゼリー かぼちゃのごまマヨネーズ かぶのみそしる	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆きなこだんご	米、だんご粉、砂 糖、マヨネーズ、白 玉粉、パン粉、ごま 油、スバゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、味噌、卵、 きな粉、いりこ、脱 脂粉乳、高野豆腐、 煮干し、牛乳、ごま	野菜ジュース、かぼ ちや、たまねぎ、か ぶ、きゅうり、だい こん、ブロッコ リー、にんじん、小 ねぎ、アガー、あ おのり	ケチャップ、しょ うゆ、塩、こしょ う
13 (か)	おむぎごはん くだもの ★てばもとのクリームに はくさいのおひたし ワカメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆カトルカール	米、小麦粉、グラ ニュー糖、搾麦、砂 糖	牛乳、手羽元、バ ター、卵、バター、 油揚げ、脱脂粉乳、 鶏肉	バナナ、はくさい、 たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、 わかめ、小ねぎ、レ モン	しょうゆ、こしょ う
14 (すい)	けんちんうどん しらすあえ たこやき ピーチゼリー	リングジュース ぎゅうにゅう ☆こゆきいも	うどん、さつまい も、たこやき冷凍、 サトイモ、グラ ニュー糖、しらた き、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、煮干し、花か つお、ごま	ピーチジュース、だ いこん、ごぼう、し いたけ、にんじん、 ほうれんそう、小 ねぎ、アガー、芽ひ じき、あおのり	しょうゆ、みり ん、たこやきソー ス
15 (もく)	ぎっごくごはん いりこ ★トンカツ チンゲンさいといかのナムル ★きのこことベーコンのミルクスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆げんまいフレックスナック	米、パン粉、小麦 粉、ざっこく、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、脱脂粉 乳、いか、ベーコ ン、卵、バター、い りこ	野菜ジュース、たま ねぎ、チンゲンサ イ、もやし、しめ じ、えのきたけ、に んじん、アガー	どんかつソース、 コンソメ、しょう ゆ、塩、こしょ う
16 (きん)	ごはん チーズ ★さけのハニーマヨネーズ くだもの こんさいのごまがらめ とりそぼろとはるさめのしょうがスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★アーモンドパン	米、小麦粉、さつ まいも、マヨネーズ、 はるさめ、はちみつ、 砂糖、グラ ニュー糖、小麦粉	牛乳、鮭、鶏肉、鶏 ひき肉、牛乳、脱脂 粉乳、バター、ア ーモンド、ごま	オレンジ、たまね ぎ、れんこん、にん じん、ごぼう、ね ぎ、レモン	酒、みりん、おろ ししょうが、しょ うゆ、ドライイ ースト、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

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	ぬやぬやになるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (ど)	おむぎごはん アセロラゼリー ホイコーロー じゃがいものせんぎりサラダ かまぼこのすましじる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、砂 糖、搾麦、油	豚肉、かまぼこ、鶏 ささみ、煮干し、花 かつお、ごま	アセロラジュース、 キャベツ、きゅう り、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ア ガー、わかめ、のり	薄口しょうゆ、酢、 酒、しょうゆ、酒、 みりん、チンメン ジャン、おろしに んにく、トウバンジ ャン
19 (げつ)	★レバーいりミートスバゲティ あおなのりのあえもの オニオンスープ マンゴーゼリー	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆ひじきおにぎり	米、スバゲティ、砂 糖、オリーブ油、油	牛乳、鶏レバー、牛 ひき肉、豚ひき肉、 油揚げ、脱脂粉乳、 チーズ	たまねぎ、マンゴ ージュース、ほうれ んそう、にんじん、 こまつな、えのきた け、アガー、芽ひ じき、しいたけ、のり	ケチャップ、ソー ス、酒、みりん、 しょうゆ、コンソ メ、パセリ粉
20 (か)	おむぎごはん ちぐさやき さかなのにつけ くだもの はるさめのすのもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆やきドーナツ	米、さつまいも、 ホットケーキミッ クス、砂糖、搾麦、 はるさめ、粉糖、油	牛乳、卵、魚、味 噌、しらす干し、煮 干し、バター、牛 乳、ごま	キウイフルーツ、た まねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベ ツ、小ねぎ、わか め、バナナ	酒、しょうゆ、酢、 みりん、おろし しょうが、こしょ う
21 (すい)	さといものたきこみごはん いりこ とりにくのカレーりやき アップルゼリー ブロッコリーとウインナーのいためもの ★だいたいのポタージュ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆カルピスむしパン	米、さといも、じゃ がいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、だい だい、ウインナー、脱 脂粉乳、カルピス、 卵、油揚げ、いりこ	りんごジュース、た まねぎ、ブロッコ リー、にんじん、し めじ、アガー	酒、みりん、しょ うゆ、コンソメ、カ レー粉、塩、パセリ 粉、こしょう
22 (もく)	もちつき (おべんとうのひ)	スポロン さんしょくゼリー				
23 (きん)	★ハッピー ランチデー	やさいジュース りんごジュース てづくりケーキ				
24 (ど)	おむぎごはん おかかいいりこ ぎせいとうふ、 キャベツのごまあえ きのこのスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、搾麦、グラ ニュー糖、砂糖、油	豆腐、鶏ひき肉、 卵、ごま、かつお パック	たまねぎ、キャベ ツ、パイナップル、 もやし、にんじん、 しめじ、えのきた け、しいたけ、ア ガー、しいたけ	だし汁、しょうゆ、 酒、みりん
26 (げつ)	ごはん グレープカルピスゼリー ★ハヤシライス わかめのすのもの レバーのにつけ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆じゃこチーズトースト	米、じゃがいも、食 パン、砂糖、マヨ ネーズ、油	牛乳、鶏レバー、牛 肉、グレープカルピ ス、脱脂粉乳、チ ーズ、ごま、しらす 干し	たまねぎ、きゅう り、にんじん、しめ じ、わかめ、えのきた け、アガー、あ おのり	ハヤシルウ、酢、 酒、ワイン、ケ チャップ、しょう ゆ、おろししょう が、みりん
27 (か)	おむぎごはん メロンゼリー さかなのゆあんやき だいこんとさつまあげのもの はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★サクサクごまクッキー	米、小麦粉、さとい も、メープルシロ ップ、搾麦、砂糖、 パン粉、グラニュー 糖	牛乳、たら、バ ター、さつま揚げ、 ごま、脱脂粉乳	メロンジュース、は くさい、たまねぎ、 だいこん、えのきた け、にんじん、ゆ ず、ねぎ、アガー	みりん、酒、しょ うゆ、コンソメ、パ セリ粉
28 (すい)	おやこにゅうめん ポテトサラダ いりこ くだもの	リングジュース ぎゅうにゅう ★クリームチーズマフィン	そうめん、じゃがい も、小麦粉、マヨ ネーズ、グラニュー 糖、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、ク リームチーズ、なる ど、牛乳、バター、 ハム、煮干し、脱脂 粉乳、花かつお、い りこ	みかん、たまねぎ、 きゅうり、にんじ ん、いちごジャム、 コーン、小ねぎ、し いたけ	しょうゆ、みりん、 塩

まんまるーおより

22にち(もく)は、もちつき
のためおべんとうのひです。
じゅんぴをおねがいます。

食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症
が流行する季節。まずは体をあた
ためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ: ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける: 発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど