



1がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

ひょうご No.	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	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4 (すい)	おべんとうのひ	やさしいジュース さんしょくゼリー				
5 (もく)	むぎごはん ぶたにくとあつあげのあまからに きゅうりのこんぶあえ キャベツスープ	むらさきのやさしいジュース ☆ぎゅうにゅうかん	米、押麦、砂糖、グラニュー糖、油	豚肉、厚揚げ、牛乳、かにかまぼこ、いりこ	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかん、にんじん、白桃缶、白桃缶、パイナップル、バナナ、エリンギ、塩こんぶ、アガー	酒、濃口しょうゆ、おろしにんにく、塩
6 (きん)	ななくさかゆ はるさめのチャブチェ ハクサイのごますあえ ★ビシソワーズ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆しろいクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、牛肉、バター、生クリーム、脱脂粉乳、アーモンド、バター、煮干し、花かつお、ごま	たまねぎ、パイナップル、はくさい、もやし、七草、しめじ、にんじん、にら、アガー	酒、酢、しょうゆ、みりん、コンソメ、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、こしょう、塩
7 (どう)	ごはん ちゅうかふうローストチキン れんこんのおかか けんちんみそしる	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、サトイモ、こんにゃく、こんにゃく、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、味噌、揚げ、煮干し、かつおパック、ごま	みかん、たまねぎ、れんこん、だいご、ごぼう、にんじん、小ねぎ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、しょうゆ、おろしにんにく
10 (か)	むぎごはん ★チーズハンバーグ きのこのうめあえ コロコロスープ	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ★チョコチップマフィン	米、じゃがいも、砂糖、上新粉、油、小麦粉、押麦、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、チーズ、チーズ、脱脂粉乳、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、アセロラジュース、にんじん、のきたけ、きゅうり、しめじ、アガー、うめ干し、梅肉	ケチャップ、コンソメ、薄口しょうゆ、パセリ粉、ほんだし、塩
11 (すい)	にくうどん キャベツのサラダ レバーのオレンジに くだもの	スポロン ぎゅうにゅう ☆ぜんざい	うどん、もち、砂糖、油、さつまいも、はちみつ	牛乳、鶏レバー、牛肉、小豆、なると、煮干し、花かつお	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マーマレードジャム、にんじん、コーン、小ねぎ、わかめ、バナナ	しょうゆ、酒、しょうゆ、酢、みりん、薄口しょうゆ、おろししょうが、塩、こしょう
12 (もく)	ぎっこくごはん さかなのマヨネーズやき ビーフソテー かぼちゃとじゃがいものみそしる	リンゴジュース ヤクルト ★れんにゅうミルクパン	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、ぎっこく、ビーフン、パン粉、砂糖、油、粉糖、ごま油	魚、味噌、牛乳、コンデンスミルク、油揚げ、ベーコン、煮干し、チーズ、バター、卵、脱脂粉乳、白身魚	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ごまつな、にんじん、キャベツ	酒、薄口しょうゆ、ドライイースト、塩、コンソメ、こしょう
13 (きん)	もちむぎごはん てばもとのさっぱりにあまずれんこん ★コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★こくどうむしパン	米、小麦粉、砂糖、黒砂糖、押麦、油	牛乳、牛乳、鶏肉、低脂肪、脱脂粉乳、ハム	野菜ジュース、クリームコーン、たまねぎ、コーン、れんこん、きゅうり、アガー	酢、酒、しょうゆ、コンソメ、さしみ醤油、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉
14 (どう)	ごはん はっぼうさい ★かぼちゃサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう プリン	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	豚肉、いりこ、アーモンドライス、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、マンゴージュース、たけのこ、かぼちゃ(えびす)、にんじん、さくらげ、コーン、アガー	酒、しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、こしょう、塩
16 (げつ)	やきそば フレンチサラダ よしのじる いりこ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆こんぶおにぎり	中華めん、米、さといも、油、片栗粉、油	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、油揚げ、煮干し、花かつお、いりこ	オレンジ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、レタス、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、塩こんぶ、コーン、のり	ソース、酢、焼酎、きそばソース、しょうゆ、塩、こしょう
17 (か)	むぎごはん さかなのさいきょうやき はくさいのしらすあえ ★カリフラワーのポタージュ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆きなこブッセ	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、はちみつ、グラニュー糖、マーガリン、砂糖、粉糖	牛乳、魚、牛乳、卵、脱脂粉乳、みそ、きな粉、しらす干し、ハチ味噌、白身魚	キウイフルーツ、はくさい、カリフラワー、たまねぎ、もやし、にんじん、パセリ、バナナ	みりん、しょうゆ、酒、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう
18 (すい)	ごはん ★ミートドリア キャベツのナムル かきたまスープ	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆くるごまドーナツボール	米、白玉粉、砂糖、小麦粉、ごま油、油	牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、バター、脱脂粉乳、すりごま、いりこ	野菜ジュース、たまねぎ、のきたけ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、アガー、カットトマト缶	ケチャップ、薄口しょうゆ、コンソメ
19 (もく)	ぎっこくごはん とりにくのからあげ おろしあえ はるさめとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ヤクルト ☆おふラスク	米、マーガリン、片栗粉、グラニュー糖、米粉、ぎっこく、はるさめ、油、砂糖	鶏肉、いりこ、ごま	みかん、たまねぎ、きゅうり、だいご、にんじん、コーン、りんご	しょうゆ、酢、薄口しょうゆ、コンソメ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉
20 (きん)	むぎごはん にくどうふ じゃがいもサラダ チーズ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆まるぼうろ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、油、はちみつ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	酒、みりん、酢、薄口しょうゆ、ほんだし、おろししょうが、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

ひょうご No.	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	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
21 (どう)	ごはん とりにくのてりやき こんさいサラダ ★チンゲンサイのミルクスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	ぶどうジュース、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、チンゲンサイ、れんこん、きゅうり、にんじん、アガー	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、コンソメ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、塩、こしょう
23 (げつ)	むぎごはん ぎゅうにくのやきにく ちゅうかあえ あおさのみそしる	むらさきのやさしいジュース ぎゅうにゅう ☆へこやき	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、押麦、油、はるさめ、ごま油	牛乳、牛肉、牛乳、味噌、卵、煮干し、かつおパック	メロンジュース、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、パプリカ、パプリカ、ピーマン、にんじん、アガー、のり	焼き肉のたれ、酢、しょうゆ、みりん、しょうゆ
24 (か)	ぎっこくごはん ハワイアンポークソテー くだもの だいこんのなめたけあえ かぶのスープ	やさしいジュース ぎゅうにゅう ★マーブルパウンド	米、砂糖、小麦粉、ぎっこく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏レバー、卵、バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、だいきん、にんじん、なめたけ、パイナップル、ごまつな、にんにく、しょうが、バナナ	酒、しょうゆ、みりん、ケチャップ、ソース、オスターソース、おろしにんにく、こしょう
25 (すい)	ゆかりごはん さかなのピリからみそに わふうコールスロー ごもくしる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ごませんべい	米、小麦粉、砂糖、こんにゃく、マヨネーズ、押麦、小麦粉、油	牛乳、白身魚、卵、ごま、脱脂粉乳、油揚げ、ハチ味噌、みそ、煮干し、花かつお、ツナ缶	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、小ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、みりん、めんつゆ、酒、しょうゆ、おろししょうが、トウバンジャン、塩、こしょう
26 (もく)	ナポリタン どうみょうとハムのサラダ ★ダイズのカレースープ いりこ	ぎゅうにゅう ヤクルト ★ポパイカップケーキ	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、グラニュー糖、油、オリーブ油	牛乳、だいた水漬パック、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、ハム、卵、バター、チーズ、いりこ	たまねぎ、カットトマト缶、ピーマン、きゅうり、ほうれんそう、レタス、トウモロコシ、にんじん、もも、みかん、パイナップル、きょうな、アガー	ケチャップ、酢、コンソメ、おろしにんにく、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉、塩、こしょう
27 (きん)		ぶどうジュース スポロン おかし				
28 (どう)	ごはん ビーフシチュー はるさめマヨサラダ エビシユウマイ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、油	牛肉、ツナ缶、バター	バナナ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん	ルウ(ビーフシチュー)、ケチャップ、ソース、濃口しょうゆ、酢、しょうゆ
30 (げつ)	☆シーフードまぜごはん ぎゅうにくとじゃがいものちゅうかいため グリーンサラダ すりながししる	やさしいジュース ぎゅうにゅう ☆よりより	米、ながいも、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、黒砂糖、ごま油	牛乳、シーフードミックス、牛肉、ごま、卵、カルピス、バター、煮干し、花かつお、いりこ	たまねぎ、だいきん、にんじん、えのきたけ、レタス、きゅうり、パプリカ、ブロッコリー、小ねぎ、アガー	しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、酢、みりん、酒、中華だし、おろししょうが、塩、こしょう
31 (か)	ごはん さかなのおおりのあげ もやしのナムル しいたけとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆コーンとじゃこのおやき	米、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、魚、卵、かにかま、しらす干し、白身魚	みかん、たまねぎ、もやし、コーン、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、きゅうり、あおりの	酒、しょうゆ、パセリ粉、おろしにんにく、おろししょうが

まんまる一おより

4にち(すい)は、おべんとうのひです。じゅんぴをおねがいます。



冬に多いノロウイルス

ノロウイルスは、冬に多く発生するウイルスです。食中毒の原因の一つです。予防のために、食の取り扱いに注意しましょう。