



3がつこんだてよていひょう



みそらこどもえん

メニュー	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)			
			熱どカになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (すい)	おわかれえんそく (おべんどうのひ)	リンゴジュース ぎゅうにゅう おかし				
02 (もく)	おむぎごはん ポークチャップ ★たまごサラダ ★グリーンスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆ココアシフォン	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、砂糖、油、マカロニ	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、きゅうり、にんじん、アガー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、食塩、こしょう
03 (きん)	もちおむぎごはん ★ひきにくとかぼちゃのグラタン はくさいのおひたし あつあげのみそしる	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★あんまん	米、小麦粉、強力粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏あん、厚揚げ、牛ひき肉、味噌、豚ひき肉、チーズ、バター、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し	野菜ジュース、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ごま油、にんじん、チンゲンサイ、アガー、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、ドライイースト
04 (ど)	★スープパゲティ くだもの えのきのすのもの おかし かべーりこ ればーいこのうみに	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	スパゲティ、砂糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏レバー、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、バター、すりごま、かつおパック	りんご、クリームコーン、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、酢、みりん
06 (げつ)	ざっこくごはん ぎゅうにゅうのごまごまいため こうやどうふのそぼろに ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ★フルーツあんぱんどうふ	米、砂糖、雑穀、グテンニュー糖、油、片栗粉、ごま油	牛肉、豚脂牛乳、鶏ひき肉、かにまぼこ、高野豆腐、ごま、脱脂粉乳、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、みか、にんじん、エリンギ、パン粉、バナナ、しめじ、アガー、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、酒、中華だし、の素、おろしにんにく
07 (か)	ごはん ★タンドリーチキン くだもの ★ひじきサラダ オニオンスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ☆コロコロドーナツ	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、粉糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、脱脂粉乳、すりごま、いりこ	トマトフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶、芽ひじき、バナナ	しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、パセリ粉
08 (すい)	おむぎごはん エビフライ コロコロマリネ かぶのみそしる	やさいジュース ぎゅうにゅう ☆はるいろおにぎり	米、パン粉、油、押麦、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、えび、卵、味噌、鰯フレーク、ハリム、煮干し、自身魚	りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぶ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、アガー、小ねぎ	酒、薄口しょうゆ、食塩、みりん、こしょう
09 (もく)	ラーメン くだもの わかめのすのもの ★おからのたまごやき チーズ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★きつまいもスコーン	生中華めん、きつまいも、強力粉、砂糖、油	牛乳、卵、焼き豚、おから、なるど、脱脂粉乳、黒ごま、すりごま、バター	オレンジ、もやし、コーン缶、きゅうり、わかめ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ラーメンスープ、コンソメ、しょうゆ、酒、みりん
10 (きん)	もちおむぎごはん ソーセージとだいずのトマトに にんじんじゃこいため カニシュウマイ	スロロン ぎゅうにゅう ☆いちごねじりパイ	米、じゃがいも、系こんにゃく、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、だいず、鶏肉、しらすずし、ごま	バナナ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、いちごジャム、しめじ、イチゴパウダー	コンソメ、みりん、しょうゆ、酢
11 (ど)	ごはん ★ぶたにくのうめやき キャベツのおかあえ えのきスープ	ぎゅうにゅう プリン	米、砂糖	豚肉、かにまぼこ、いりこ、アーモンドアイス、かつおパック、脱脂粉乳、白みそ	リンゴジュース、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、れんこん、コーン缶、アガー、小ねぎ	酒、みりん、コンソメ、しょうゆ
13 (げつ)	ゆりやげごはん ぶたにくとこんさいのあまずいため ★かぼちゃサラダ あげとたまねぎのみそしる	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ☆やせうま	米、やせうま、砂糖、きつまいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、味噌、きな粉、油揚げ、ごま、煮干し、脱脂粉乳	アセロラジュース、たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、れんこん、コーン缶、アガー、小ねぎ	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、こしょう
14 (か)	ざっこくごはん ぎゅうにゅうのしぐれに くだもの どうみょうのシャキシャキサラダ ★ピシソワーズ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★UFOパン	米、じゃがいも、強力粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、牛乳、バター、生クリーム、卵、いりこ、ツナ缶	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、トマト、きゅうり、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく	しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、食塩、パセリ粉、こしょう
15 (すい)	おむぎごはん ★さかなのようふうやき きりぼしのカレーいため はるさめスープ	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ☆マシュマロロック	米、押麦、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、魚、自身魚、ミックスナッツ、だいや、バター、ベーコン、脱脂粉乳、粉チーズ	メロンジュース、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、切り干しだいこん、ピーマン、アガー、カットわかめ	オイスターソース、ケチャップ、カレー粉、こしょう
16 (もく)	チャンポン あおなみのいそあえ いりこ ぎょうぎ	ぎゅうにゅう ヤグルト ★オレンジふうみドレッシング	卵で中華めん、小麦粉、ライ麦、砂糖、油	豚肉、卵、バター、えび、きつまいも、かまぼこ、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、ごま油、ほうれんそう、にんじん、マーマレードジャム、中ねぎ、刻みのり	ちゃんぽんスープ、しょうゆ、酢

★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。■はつきぐみさんのリクエストメニューです。

・ごはんにおしお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

メニュー	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)			
			熱どカになるもの	たんぱく質になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
17 (きん)	ハッピー ランチデー	スロロン ぶどうジュース おかし				
18 (ど)	ごはん ちくわのてんぷら どうふのにくやさいあんかけ くだもの パンシソー コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう N1ヨーグルト	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ちくわ、木綿豆腐、豚肉、かにまぼこ、卵、ハム	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん、ごま油、いんげん	酒、中華だし、しょうゆ
20 (げつ)	もちおむぎごはん ★チーズハンバーグ いりこにんにく かぼちゃのみそしる	リンゴジュース ぎゅうにゅう ☆ぼたもち	米、もち米、系こんにゃく、押麦、パン粉、砂糖、油	牛乳、つぶあん、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、チーズ、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、きつまいも、揚げ、煮干し、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごま油、コーン缶、いんげん、アガー	ケチャップ、しょうゆ、みりん
22 (すい)	にくうどん ブロッコリーサラダ レバーのあまからに くだもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆おこし	ゆでうどん、水あめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛肉、なるど、煮干し、花かつお、バター	ホワイトソース、たまねぎ、ブロッコリー、りんご、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ、しょうが、カットわかめ、バナナ	酒、しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう
23 (もく)	おむぎごはん さかなのみぞれに れんこんとハムのマヨサラダ ワカメスープ	むらさきのやさいジュース ぎゅうにゅう ★チョコバナナケーキ	米、小麦粉、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、魚、自身魚、はんぺん、バター、卵、ハム、煮干し、花かつお、脱脂粉乳	りんご、だいこん、たまねぎ、アガー、バナナ、きゅうり、いんげん、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん
24 (きん)	ごはん ポークジンジャー キャベツのこんぶあえ ★キャロットスープ	オレンジジュース ぎゅうにゅう ★オートミールクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、オートミール、砂糖	牛乳、豚肉、豚脂粉乳、卵、バター、かにまぼこ、煮干し、ごま	にんじん、野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、りんご、アガー、塩こんぶ	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうゆ、食塩
25 (ど)	ぎゅえんしき					
27 (げつ)	ツナのたきこみごはん ★まつかぜやき マロニーのすのもの はんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ☆ウービーパイ	米、グラニュー糖、マロニー、マールグリン、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、脱脂粉乳、ツナ缶、コーン缶、生わかめ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー	たまねぎ、パイナップル、コーン缶、生わかめ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、アガー	酒、しょうゆ
28 (か)	ごはん ★きのこのカレー ごまとなどいんのナムル あまかられんこん	スロロン ぎゅうにゅう ★ホットク	米、小麦粉、だんご粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、牛肉、鶏あん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ごま	オレンジ、れんこん、たまねぎ、ごま油、エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんじん、もやし	みりん、酒、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、ドライイースト、食塩、ほんだし
29 (すい)	ごはん ★どりにくレモンバターやき ごまドレセラダ たまごのスープ	やさいジュース ぎゅうにゅう ★もちもちくらおやき	米、白玉粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、牛乳、脱脂粉乳、バター、干しえび、ごま、いりこ	ぶどうジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、コーン缶、レモン汁、ねぎ、アガー	しょうゆ、酢、みりん、おろしにんにく、食塩、パセリ粉、こしょう
30 (もく)	ざっこくごはん さかなのしょうがに はるさめのソテー ★だいやのポタージュ	ぎゅうにゅう ヤグルト ★メロンパン	米、強力粉、小麦粉、砂糖、雑穀、はるさめ、ごま油	牛乳、魚、自身魚、大豆油、卵、卵	メロンジュース、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、しょうが、アガー	しょうゆ、みりん、コンソメ、ドライイースト、食塩、バナナゼリー粉
31 (きん)	たんたんめん ★スパゲティサラダ レバーのオイスターに くだもの	ぶどうジュース ぎゅうにゅう ★こめコマフィン	生中華めん、上納豆、砂糖、油、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、ねりごま、ごま油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、脱脂粉乳	いちご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、コーン缶、にんじん、しょうが、バナナ	酒、ラーメンスープ、しょうゆ、オイスターソース、みりん、チンゲン菜、すりおろし、パセリ粉、おろししょうが、こしょう、食塩、トウバンジャン

まんまる一むより

1にち(すい)おわかれえんそくのため、おべんどうのひです。

じゅんぴをおねがいします。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになったのですが、旬の時期に食べるからこゝろに未来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。